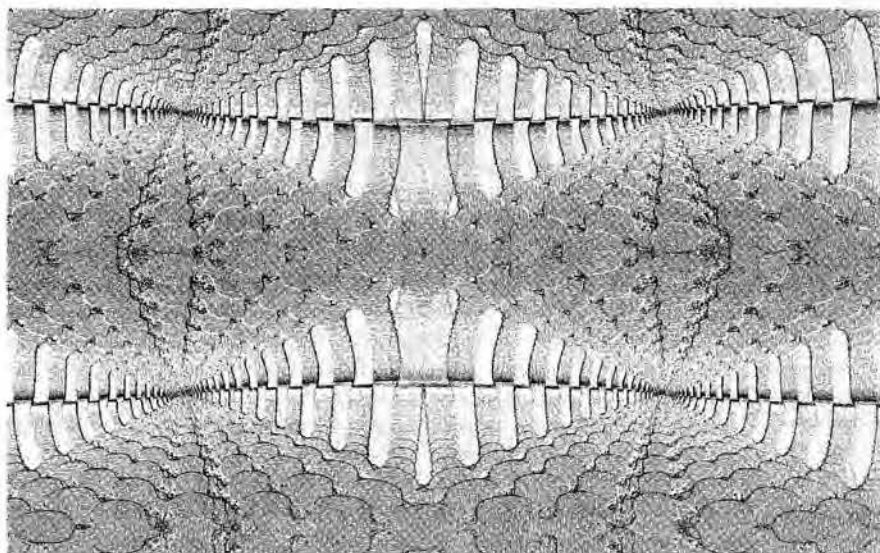


ENCICLOPEDIA ADITIVILOR

IMPORTANT!

Această enciclopedie are scopul de a vă informa în legătură cu efectele nocive pe care le au aditivii asupra sănătății umane. Este mai bine să prevenim decât să vindecăm, fiind mereu atenți la semnele și avertismentele pe care ni le dă organismul nostru. Totuși, această lucrare nu are pretenția de a înlocui sfatul medicului sau al terapeutului, care reprezintă autoritatea medicală oficială.



Colaboratori: Lorena Bădescu, Ingrid Gavrilovici, Radu Panait

Copertă: Gabriela Popa

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**Enciclopedia aditivilor : informații indispensabile
românilor inteligenți și prudenți care nu se lasă otrăviți
cu aditivi**

Ed. a 2-a, rev. - București :

Shambala, 2008

ISBN 978-973-8279-28-5

664.022.3

Toate drepturile asupra acestei lucrări aparțin
Editurii SHAMBALA.

ISBN 978-973-8279-28-5

ENCICLOPEDIA ADITIVILOR

**Informații indispensabile
românilor inteligenți și prudenți
care nu se lasă otrăviți cu aditivi**

Ediția a II-a, revăzută și adăugită

PREFAȚĂ

În ultima vreme, au fost dezvăluite public tot mai multe informații legate de nocivitatea așa-ziselor aditivi alimentari, despre care s-a demonstrat deja că sunt niște substanțe chimice adesea extrem de dăunătoare pentru trupul uman.

Intenția noastră este să îi ajutăm pe români să conștientizeze faptul că în spatele acestor aparent mici probleme alimentare se ascund grave racile ale civilizației moderne, ce tind să se impună și la noi în țară prin insidioase și subversive mecanisme politico-economice, care, în schimbul unor preținse comodități ale vieții de zi cu zi (supermarket-uri, mall-uri etc.), nu-i mai permit omului accesul la o hrană naturală, impunându-i în schimb, prin reclame deșănțate, pseudoalimente lipsite de valoare nutritivă, pervertind dieta și — sub masca alinierii la normele „civilizate” ale UE — distrugând micii producători și agricultura locală (numită acum tendențios „agricultură de subzistență”), precum și orice tehnologii tradiționale și soiuri de culturi locale (a se vedea cazul soiei, porumbului, cartofilor, bumbacului, orezului etc., modificate genetic). Viața „adaptată” la lumea modernă este apoi plătită scump — cu mari porții de sănătate — de către consumatori, care se îmbolnăvesc pe nesimțite și se aseamănă cu naivitatea să suporte tirania produselor artificiale ce invadează piața, fără să se gândească o clipă la cauza reală a suferinței lor și fără să aibă nici cea mai mică reacție.

Această enciclopedie reprezintă o ediție mult îmbogățită și revizuită a lucrării noastre publicate în anul 2000, sub titlul Ghidul efectelor aditivilor alimentari uzuali. În afara prezentării inedite și incitante, lucrarea de față vă aduce un plus major de informație și atrage atenția asupra mult mediatizatei produse de tip fast-food și a mult folositei băuturi carbogazoase, asupra alimentelor procesate industrial (care sunt lipsite de valoare nutritivă și conțin cumplitele ingrediente modificate genetic și aditivi chimici), asupra efectelor dăunătoare ale iradierii hranei și ale cuptorului cu microunde, asupra pericolelor fluorurării, asupra introducerii cu rea intenție a mercurului în amalgamul dentar și în vaccinuri, precum și asupra contaminării alimentare cu clor și cu alte impurități.

Pentru a nu cădea într-o abordare pesimistă și monotona, am urmărit să îmbinăm informarea documentată cu genul de umor posibil în această situație destul de critică: hazul de necaz. Sperăm să vă amuze caricaturile inserate, pe care le-am vrut cât mai sugestive, precum și comentariile noastre, care întorc pe dos sloganurile comerciale adesea ridicole ale producătorilor. Expunem succint conținutul pe capitole al cărtii.

Capitolul 1 — prezintă categoriile de aditivi din produsele alimentare, precum și pe cele din produsele cosmetice. Prezentarea generală a aditivilor din produsele alimentare este urmată de grafice analitice, pentru evidențierea unor aspecte statistice semnificative. În finalul fiecărei descrieri este prezentat tabelul corespunzător categoriei de aditivi: coloranți, conservanți, antioxidanți etc.

Capitolul 2 — conține informații despre pseudoalimentele de tip fast-food, evidențiind o întreagă rețea de interese ascunse, politico-financiare, care grevează industria alimentară. Vă oferim date edificatoare despre efectele dezechilibrante ale alimentației „junk-food”, în mod justificat considerate drept „mâncare din lada de gunoi”.

Capitolul 3 — expune problema băuturilor carbogazoase, atât de intens popularizate și comercializate astăzi. Vă prezentăm efectele aditivilor incredibil de toxici din aceste produse, de prezența cărora foarte puțini consumatori au curiozitatea să se informeze înainte de a îngurgita lichidele otrăvite.

Capitolul 4 — prezintă pe scurt principalele categorii de produse procesate industrial, precum și informații despre ingredientele adăugate și despre adevăratele modalități de fabricare, pe care firmele producătoare le ascund cu bună știință.

Capitolul 5 — vă dezvăluie una dintre cele mai simple modalități de informare în legătură cu conținutul în aditivi al produselor de larg consum. Este vorba despre citirea atentă și avizată a etichetelor. Vă oferim analiza a 20 de etichete, pentru ca apoi să vă puteți orienta singuri.

Capitolul 6 — demască procedeul industrial al iradierii alimentelor și perversitatea cu care administrațiile trec sub tăcere, în mod intenționat, folosirea reziduurilor radioactive pentru așa-zisa conservare și igienizare a produselor. De asemenea, oferă informații despre cuptoarele cu microunde, care ascund o tehnologie cu efect mortal pentru utilizatorii ei.

Capitolul 7 — expune criminala folosire în SUA a fluorului pentru docilizarea și îndobitocirea populației. În mod incredibil, în mai multe țări (SUA, Australia, Canada, Noua Zeelandă, Irlanda), apa este fluorurată, aceasta însemnând practic otrăvirea conștientă a populației, sub pretextul profilaxiei cariilor dentare. O formă de fluorurare există cu certitudine și în România, cel puțin prin mult-lăudata pastă de dinți cu adaos de fluor.

Capitolul 8 — demască înșelătoria din domeniul vaccinurilor, care aduc profituri imense industriilor și medicinei, dar care au efecte cumplite asupra populației: apariția autismului, scăderea imunității etc.

Capitolul 9 — prezintă „binefacerile” pe care le avem de pe urma folosirii vaselor și ambalajelor pe bază de aluminiu: maladiile Alzheimer și Parkinson, ștergerea informației genetice etc. Tot aici, am inclus informații despre contaminarea cu alte metale (plumb, cadmiu) și cu clor.

Pentru a veni în întâmpinarea celor care înțeleg pericolul unei alimentații nesănătoase — oricât de comodă și de atractivă ar fi ea — și doresc să revină la o alimentație binefăcătoare, am dedicat o secțiune specială prezentării unor remedii perfect naturale, capabile să contracareze efectele nocive ale aditivilor sintetici în cazul diverselor tipuri de intoxicații, devenite din ce în ce mai frecvente în rândul oamenilor. Tratamentul pe care noi îl propunem se bazează pe plante selectate în principal pentru acțiunea lor imunostimulantă, antitoxică și depurativă; ele se administrează sub formă de pulberi măcinate fin, de macerate sau de tincturi, la intervale de timp regulate (la 4 sau 6 ore). În plus, prezentarea fiecărei plante conține ilustrații și o descriere fitoterapeutică.

De asemenea, oferim un index alfabetic al tuturor aditivilor prezentați în tabele, însoțit de un simbol specific, care vă va permite o mai ușoară identificare a gradului lor de nocivitate.

Se află în curs de apariție și o altă lucrare, ce va cuprinde noi informații incendiare în legătură cu organismele modificate genetic și cu medicamentele de sinteză, informații care vor veni în completarea celor de față.

În încheiere, îndrăznim să sperăm că în curând locuitorii acestei planete vor avea parte de o hrană naturală, sănătoasă, fără a fi obligați să consume produse modificate genetic și aditivi care să le distrugă bunăstarea și sănătatea trupei și să fie nevoiți să bea apă fluorurată împotriva voinței lor.

Sperăm așadar că toată lumea va avea la dispoziție, din belșug, hrană naturală și sănătoasă.

Autorul

NOU ORDINE MONDIALĂ ESTE RESPONSABILĂ DE GENOCIDUL BIOCHIMIC PLANETAR

Majoritatea dezvăluirilor prezentate aici contrazic în mod flagrant propaganda înșelătoare cu care am fost îndoctrinați de zeci de ani.

Există la ora actuală o conspirație mondială, condusă de o grupare foarte puternică și influentă, de indivizi înrudiți, din care fac parte cei mai bogați oameni ai lumii — lideri politici, „elite” corporatiste și membri ai unor societăți secrete — și care acționează fără limite naționaliste. Intenția ei este de a prelua total și complet controlul asupra tuturor ființelor umane de pe planetă și de a reduce dramatic populația mondială la doar 1 miliard de oameni. Sub conceptul de Noua Ordine Mondială (*New World Order*) acționează în secret organizații, instituții și indivizi, grupați într-o rețea intercorelată.

Această grupare ocultă planetară nu cunoaște limite statale, se află deasupra legilor tuturor țărilor și controlează politica, sistemul bancar internațional, industria, comerțul, sistemul de asigurări, traficul de droguri și de arme, lumea medicală etc. Ea nu dă nimănui socoteală pentru deciziile pe care le ia, și este cea care trage sforile tuturor evenimentelor majore din lume. Ea se ascunde în spatele marilor corporații și al marilor agenții guvernamentale, pe care le dezvoltă și le controlează, cu scopul bine definit de a domina lumea. De-a lungul timpului, tot mai mulți oameni au aflat de existența acestei conspirații mondiale. Însă marea majoritate a lor, din păcate, reacționează cu scepticism și neîncredere la acest subiect, înconștienți de condiționarea mintală care le este implementată permanent de instituțiile de stat.

Amploarea și complexitatea rețelei de înșelătorie a acestei conspirații este greu de imaginat.

Metodele pe care le utilizează în acest război cu omenirea sunt în special de natură biochimică, fiind promovate prin sistemul farmaceutic, medical, alimentar și prin manipularea maselor cu ajutorul mass-mediei, cu scopul sinistru de exterminare a populației.

Ceea ce majoritatea cetățenilor cred că este „opinia publică” reprezintă de fapt o propagandă abil regizată, cu scopul secret de a se declanșa un anumit răspuns comportamental dorit din partea populației. Părerile „opiniei publice” sunt monitorizate permanent, cu intenția de a se verifica acceptarea de către populație a programelor planificate de „ei”. Conspiratorii Noii Ordini Mondiale își realizează agenda de lucru, orchestrând cu măiestrie emoțiile umane și cultivând în special frica.

Pătrunzând în labirintul încurcat al manevrelor politice și corporatiste, descoperim stupefiați o lume a criminalității și a abuzurilor de neimaginat împotriva umanității.

Transpare din ce în ce mai clar ideea că trădătorii umanității — care, după modul lor de acțiune, nu pot fi numiți „oameni” — au ales să folosească acum alte metode (mascate) de exterminare a populației: prin alimentație (introducând aditivi extrem de nocivi, precum aspartamul și glutamatul de sodiu), prin produsele cosmetice, prin apa fluorurată, prin deșeurile toxice, prin hrana iradiată, prin vaccinurile cu mercur și prin alte arme biologice, de fapt, o altă variantă modernă pentru bombeles folosite pe vremuri, cu scopul (același) de a distruge mase întregi de oameni. Sub pretextul „cercetării”

armelor biologice, a vaccinurilor și a medicamentelor periculoase, „ei” își dezvoltă de fapt această industrie în propriul lor interes și folosesc ființele umane drept cobai. Au ajuns până acolo încât să creeze noi agenți biologici și virusuri, pentru care apoi au fost necesare alte remedii, create, desigur, tot de ei — vaccinurile. Experimentele pline de cruzime pe material uman sunt realizate între zidurile reci, sterile și antifonate ale laboratoarelor și unităților militare ultrascrete de... *bio-teroriști* în halate albe. Finanțate prin diferite programe guvernamentale, aceste studii pseudo-științifice sunt prezentate ca fiind proiecte de „cercetare și dezvoltare” de cea mai bună credință.

Pe primul loc în planurile de lucru ale „elitei” criminale a acestui secol este reducerea drastică a populației. Miliarde de oameni nevinovați au murit în urma





războaielor, a dominațiilor tiranice, a masacrelor rasiste, a homicidului, a epidemiilor, a SIDA-ei, a fumatului, a avorturilor, a erorilor medicale, a efectelor nocive ale medicamentelor, a dezastrelor „naturale” și a genocidelor, care, toate, oricât de bizar ar părea, au fost provocate și inițiate de „ei”.

Această trădare incredibilă față de umanitate, bazată pe abuz de putere, crime de război, conspirație, conflict de interese și minciună este o încălcare flagrantă a drepturilor omului, însă ea se desfășoară sub masca pompoasă a democrației, a carității și a libertății individuale.

NOUL IMPERIALISM — ATACUL CU SUBSTANȚE CHIMICE OTRĂVITOARE, PREZENTATE ÎN AMBALAJE VIU COLORATE

La ora actuală, în întreaga lume are loc o adevărată invazie a substanțelor foarte toxice, infiltrate în uzul uman prin alimentație, prin medicamente, prin vaccinuri, prin produsele de îngrijire personală, prin apa fluorurată etc. Lumea este realmente bombardată, în mod legal, cu fiecare înghițitură. Prin proliferarea restaurantelor de genul fast-food, a companiilor farmaceutice, a produselor alimentare contaminate cu substanțe otrăvitoare (sub forma aditivilor) — acest atac mascat produce mai multe victime și suferință decât orice război armat care a existat vreodată.

Pe măsură ce oamenii se îmbolnăvesc datorită otrăvirilor ingerate în necunoștință de cauză, sistemul medical alopatic „sare în ajutorul” lor, otrăvind-i în continuare cu medicamente de sinteză, cu vaccinuri care afectează grav organismul uman, cu radiații nocive careucid omul înainte de a „ucide” cancerul, cu plombe pe bază de mercur, care intoxică ființa clipă de clipă — deși se pretinde că, prin fluorurarea apei, dinții nu ar trebui să se mai carieze —, cu metode convenționale de tratament, care nu fac decât să accelereze pașii muribunzilor

către moarte, pe de o parte, și să aducă un profit financiar enorm celor care concertează din umbră acest mecanism sinistru, pe de altă parte.

Ceea ce oamenii nu știu este că moartea lor a început o dată cu prima înghițitură de apă fluorurată, cu prima bucată de pâine „îmbunătățită” cu aditivi, cu primul vaccin „împotriva epidemiilor”, cu primul chips cu gust de șuncă, cu prima băutură carbogazoasă „care îți răcorește setea de viață”... Restul este doar obișnuință, perpetuată de ignoranță, dezinformare și o publicitate deșănțată.

Oriunde au pătruns aceste produse, s-a răspândit boala și a urmat apoi moartea.

Există zone izolate în lume, în munți sau în anumite insule, unde „tehnologiile moderne” nu au pătruns niciodată. Acolo nimeni nu este bolnav de diabet, cancer, ischemie, depresie, SIDA, pentru că hrana locuitorilor din aceste regiuni constă din alimente naturale, proaspete, neprocesate. Există zone în care „civilizația” a ajuns cu două generații în urmă și deja populația suferă de diabet, astm, boli cardiovasculare și cancer.

„Cultura” americană, cu invazia ei de băuturi carbogazoase, cu lanțurile ei de restaurante fast-food, cu țigările și alimentele ei procesate și pline de aditivi toxici, a produs mai multă suferință și boală în lume decât oricare altă agresiune.

Totul se face „legal”. Este mai mult decât legal, este obligatoriu! Orice națiune care refuză să se alinieze standardelor comerciale ale Organizației Mondiale a Comerțului (World Trade Organization — WTO) este imediat sancționată și primește un embargo comercial, până când, neputând face față presiunilor, cedează. Chiar și tentativa unei țări de a interzice pe teritoriul ei folosirea unor aditivi toxici, cum ar fi: aspartamul, uleiurile hidrogenate sau nitratul de sodiu, poate fi considerată o gravă încălcare a înțelegerilor internaționale, care primează în fața legilor naționale! Aceasta este „opera” comisiei care supraveghează Codex Alimentarius și care face legea!

HRANA ACTUALĂ — CALUL TROIAN AL INDUSTRIEI ALIMENTARE CHIMIZATE

Este ușor să vinzi țigări, băuturi de tip Cola, produse alimentare ieftine și pline de aditivi periculoși în țările sărace și în curs de dezvoltare, unde nivelul de educație și de informare este foarte scăzut; acolo oamenii sunt ușor de păcălit, fiind în stare să creadă că produsele americane și occidentale îi vor face mai fericiți.

În prezent, în țările civilizate, doar oamenii ignoranți și naivi mai consumă băuturi carbogazoase. Tot aceeași categorie de oameni fumează, consumă produse cu aditivi, prânzuri decongelate și încălzite la cuptorul cu microunde și privesc pasivi ore în șir la televizor. Oamenii inteligenți cunosc deja adevărul despre aceste lucruri. Cu toate acestea, vânzările de băuturi carbogazoase cresc anual, iar marile corporații urmăresc să „spargă” piața și în alte țări, unde nu s-a aflat încă de toxicitatea aspartamului și a aditivilor alimentari, de pericolul produselor

modificate genetic și de faptul că toate acestea aduc cu ele boala.

Nimic nu este mai simplu decât manipularea populației prin publicitate, știri fabricate și studii contrafăcute! Toată gama de produse alimentare, farmaceutice și de întreținere casnică este promovată printr-un sistem agresiv de publicitate, prin care publicul este înșelat și convins să cumpere. Tehnologia avansată este ținută sub control și folosită în scop malefic de către unele guverne, prin intermediul misterioaselor contracte, fuziuni și afaceri corporatiste — militaro-industrialo-farmaceutice —, făcute cu ușile închise.

AFACERILE CORPORATISTE — CRIMĂ ORGANIZATĂ LA NIVEL ÎNALT

Cuvintele nu pot descrie îndeajuns caracterul diabolic al acestor acțiuni corporatiste. Oricât de mult am citi și afla despre acest subiect, va exista întotdeauna ceva nou de descoperit. Pentru „ei”, oamenii nu sunt decât un material pentru folosire, abuzare și distrugere.

În spatele „câmpului de bătlie”, în timp ce oamenii se luptă cu boala și cu suferința, fără să știe și să înțeleagă de unde vin toate acestea, corporațiile strâng prada — un profit enorm, obținut pe baza stării de dezinformare, naivității și ignoranței maselor. Singurele națiuni care au un viitor promițător sunt cele care protejează și mențin sănătatea popoarelor lor și a mediului lor natural.

Vestea bună este că din ce în ce mai mulți oameni se trezesc la realitate!

Omul inteligent face conexiuni între anumiți indivizi și unele companii, organizații sau agenții și își dă seama de caracterul dubios al intrigilor politice și al anumitor programe, proiecte și servicii care sunt promovate în diferite zone ale lumii, aparent fără nici o legătură unele cu altele.

Din ce în ce mai mulți oameni află despre pericolul aditivilor alimentari, al aspartamului, al băuturilor carbogazoase, al fluorului, mercurului și aluminiului și au început să adopte o dietă sănătoasă, bazată pe alimente organice și produse naturale, fără substanțe chimice.

Tot mai mulți sunt cei care cunosc efectele dezastruoase ale medicamentelor de sinteză asupra sănătății și renunță la tratamentele alopate și la medicina convențională, apelând la tratamente naturiste cu plante medicinale, regimuri alimentare de purificare, programe de dezintoxicare a organismului.

Tot mai mulți oameni își dau seama că industria agro-alimentară, farmaceutică și petrochimică sunt interesate doar de propriul lor profit, și nu de sănătatea umanității.

Și, în fine, tot mai mulți sunt cei care înțeleg că marile corporații industriale și guvernele sunt controlate de o „elită ocultă mondială”, care are drept scop distrugerea umanității prin îndepărtarea ei de natura sa esențială și de Dumnezeu.

Prin urmare, din ce în ce mai mulți oameni caută modalități de a se redescoperi pe ei înșiși, de a-și reface sănătatea și integritatea, de a redeveni ființe minunate, fericite și mereu în comuniune cu Dumnezeu.

ULTIMELE ZBATERI ALE FIAREI

Trist, dar adevărat, aceste corporații industriale oferă omenirii doar boală, suferință și moarte.

Întregul sistem de „îngrijire a sănătății” a devenit un organism de tip monopolist, care se bazează pe propaganda deșăntată, pe publicitatea mincinoasă și pe manipularea fățișă.

Avem aici de-a face nu cu metodele înțelepte ale unei guvernări care oferă soluții creatoare și care se îngrijește de sănătatea populației, ci cu tacticile diabolice ale unui complot mondial disperat, într-o ultimă încercare furibundă de a prelua controlul asupra lumii, înainte de a fi luată de valul transformării, care se întrezărește la orizont.

ȘANTAJUL ȘI CENZURA CERCETĂTORILOR ȘTIINȚIFICI

Iată cum proliferază, în domeniul cercetării științifice, lanțul vicios al otrăvirii populației cu aditivi: *dacă respingem otrăvurile → nu ies bani → nu se mai finanțează studii de cercetare.* De exemplu, producătorii de aspartam donează milioane de dolari unei universități. Directorul laboratorului sau președintele universității pur și simplu va sugera discret echipei de cercetare că ar vrea să vadă rezultate NEGATIVE la testele despre aspartam, sau altfel subvențiile vor fi oprite!

Totuși, au existat oameni de știință curajoși, care au semnalat abuzurile criminale împotriva umanității, făcute de marile corporații și sprijinite cu bună știință de unele state și guverne. Acești adevărați eroi ai omenirii au avut apoi de-a face, invariabil, cu atragerea concertată a oprobriului public asupra lor. Iată câteva exemple:

Dr. Andrew Wakefield și ceilalți doi colaboratori ai săi au fost acuzați și discreditați de companiile farmaceutice, pentru că au dovedit științific și au făcut publice efectele toxice ale mercurului din vaccinuri.

Neurologul Russell Blaylock a făcut ample cercetări asupra neurotoxinelor aspartam și glutamat. „Am studiat acest subiect al neuro-toxinelor în toate modurile posibile și am demonstrat toxicitatea glutamatului. «Ei» știu că eu știu asta acum, pentru că am făcut un schimb de scrisori cu cei mai mari apărători ai glutamatului. Cu toții și-au dat seama că nu aveau nici un argument care să poată contesta veridicitatea studiilor mele. Așa încât, pentru un timp, m-au lăsat în pace. Le-a fost teamă că, în cazul în care se face publică disputa dintre mine și ei, vor pierde. «Ei» nu vor ca această informație să ajungă la urechile publicului. Ceea ce fac «ei» este să joace vechiul rol al ignorării adevărului, sperând că nu se va afla. Pur și simplu, oamenii nu au nici un sistem intern de apărare împotriva glutamatului de sinteză.

Apoi au început atacurile. Știu mult prea mult. După ce am început să public rezultatele mele, editorul m-a avertizat: «Ești sigur că vrei să scrii asta? Dacă o vei face, te vor hăitui până la moarte.» Am răspuns: «Da, vreau». Le-am publicat, cu un singur gând în minte: că nu au cum să mă combată. «Ei» exercită o imensă presiune asupra ziarelor, revistelor și jurnalelor, pentru ca acestea să nu

publice interviuri sau articole despre persoane ca mine. «Ei» încearcă să-ți țină în umbră pe cei care dețin informații despre adevăr, sperând că marea majoritate a oamenilor nu-l vor afla niciodată. Dar odată și odată adevărul va ieși la iveală. Din anul 1995, de când am publicat concluziile la care am ajuns, au apărut noi și noi dovezi, materiale și studii, care atestă veridicitatea informației expuse de mine, și anume, că receptorii periferici ai *glutamatului* și ai *aspartamului* pur și simpluucid oamenii.”

Dr. C. Trocho din Spania a condus în anul 1998 cercetările asupra modului în care aspartamul influențează ADN-ul. Experimentul său a fost denumit *Studiul Barcelona* sau *Raportul Barcelona*, deoarece a fost susținut de conducerea Departamentului de Biologie al Universității din Barcelona. Apoi, cariera sa a fost atacată de producătorii de aspartam. El a declarat ulterior că nu va mai realiza niciodată un alt proiect de cercetare referitor la aspartam. Mai târziu, și alți cercetători au fost forțați să facă aceleași afirmații.

În lumea științifică, este foarte cunoscut cazul dr. John Yiamouyiannis, biochimist la Departamentul de Lucrări Chimice al Fundației Naționale pentru Sănătate (*National Health Foundation*) din SUA și membru al Societății Americane de Chimie (*American Chemical Society*), care a fost și el șantajat, atunci când studia efectele fluorurării, în anul 1989. A fost concediat pentru că a refuzat să tacă și totodată i s-a interzis să își publice lucrările și cercetările despre toxicitatea fluorurării. Șeful său a declarat: „Am fost nevoiți să facem aceasta, pentru că am fost amenințați că, dacă nu tăcem, ne vom pierde finanțarea.” Dr. John Yiamouyiannis ar fi vrut să dezvăluie adevărul, dar a fost concediat. Apoi, Departamentul a primit un premiu uriaș în bani de la compania *Colgate-Palmolive*.

După ce a făcut cunoscute rezultatele studiului său asupra hranei preparate la microunde, dr. elvețian *Hans U. Hertel* a fost acuzat de Asociația Dealerilor pentru Aparatură Electrocasnice și Industriale că periclitează afacerile companiilor din acest domeniu. În urma acțiunilor repetate în justiție, Curtea Europeană a Drepturilor Omului de la Strasbourg i-a dat medicului câștig de cauză, în procesul *Hertel versus Elveția*, iar statul elvețian i-a plătit acestuia o compensație de 40 000 de franci elvețieni pentru că i-a încălcat dreptul la libera exprimare.

Neurochirurgul Russell Blaylock : „«Ei» chiar urmăresc aceasta: în America au votat o lege simultan în mai multe state, conform căreia nimeni în afară de medicii nutriționiști nu are voie să vorbească despre alimentația și despre nutriția corectă. Mai multe state au votat această lege. Aceasta înseamnă că biochimistii și ceilalți medici nu au voie să vorbească despre sănătate?! Este ridicol!”

CUNOAȘTEREA ADEVĂRULUI ÎNSEAMNĂ PUTERE

Transformarea începe cu fiecare dintre noi. Fiecare om are dreptul la libertate, sănătate și cunoaștere, pentru evoluția sa individuală și a planetei.

Medicina, agricultura, industria alimentară și, practic, toate domeniile existenței moderne sunt controlate de câțiva oameni din vârful „Sistemului” — giganții petrochimiei, ai complexului militaro-industrial și ai băncilor lumii — care câștigă enorm de pe urma planurilor lor ticăloase, în detrimentul umanității. Atâta timp cât totul pe pământ se va măsura în latitudinea profitului financiar și longitudinea creșterii economice, nu vom fi niciodată liberi! Cât timp vom continua să lăsăm puterea, banii, gândirea, sănătatea și libertatea noastră în mâinile „Sistemului”, nu vom fi niciodată mai mult decât niște sclavi controlați și manipulați mintal, sclavi care au iluzia că sunt liberi. Însă pe măsură ce devenim conștienți de adevărul ascuns în spatele aparențelor, înțelegem că putem să acționăm împotriva limitărilor impuse de „Sistem” și să ne eliberăm de această iluzie țesută de „ei”, care a devenit treptat lumea noastră.

A venit timpul să ne trezim la realitate și să ne cerem plini de curaj dreptul de a fi liberi, de a cunoaște adevărul și de a ne alege singuri modul de a trăi, de a mânca, de a ne vindeca. Am ajuns să trăim în această iluzie creată, tocmai pentru că am permis să fim manipulați de către cei care vor să controleze aproape totul.

A venit timpul, mai mult ca oricând, să punem capăt acestei dominații distrugătoare de pe planetă. În momentul în care

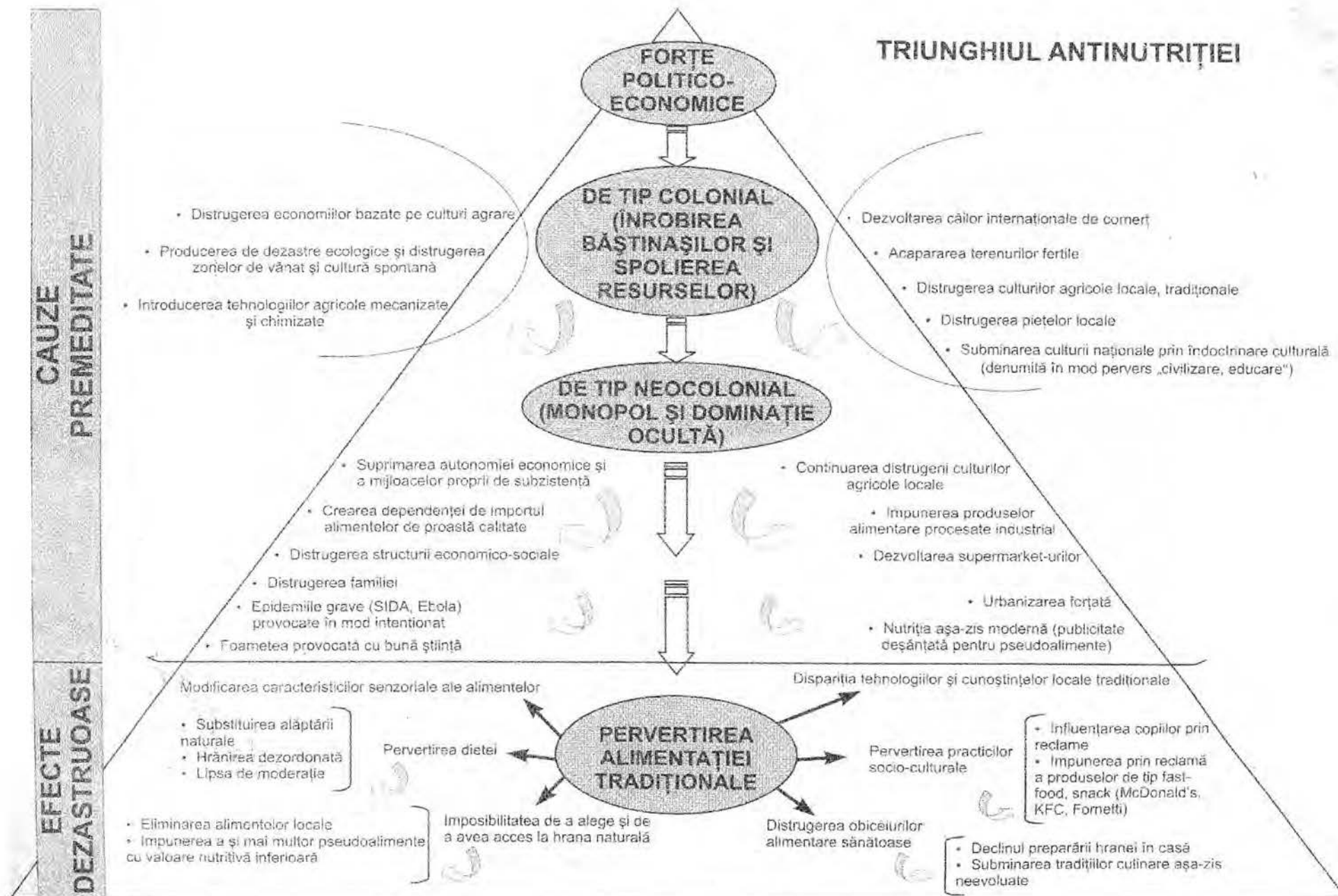
vom înțelege că noi, majoritatea oamenilor, suntem cei care îi ajutăm în mod inconștient, prin ignoranța și lipsa noastră de reacție, pe acești câțiva, puternici și perfiți, să se mențină pe poziție, „ei” nu vor mai avea nici o putere asupra noastră. Dacă înțelegem că NOI suntem singurii responsabili pentru tot ceea ce ni se petrece, și nu acești „ei” ascunși, ei nu vor mai putea să hotărască în locul nostru și să își continue acțiunile diabolice.

Căutarea adevărului, plină de curiozitate, cu mintea deschisă și cu dorința sinceră de a-l descoperi, este un atribut al inteligenței. Căutați cât mai multe informații despre ceea ce mâncați, despre remediile cu care vă tratați sănătatea, despre „ingredientele” care vă compun viața.

Românilor inteligenți și cu bun simț le va fi, sperăm, de un real folos destăinuirea acestor adevăruri cutremurătoare, care cel mai adesea le sunt ascunse cu bună știință.

Cunoașterea adevărului ne face liberi și sănătoși!





ADITIVII — BOMBARDAMENTUL CHIMIC ASUPRA CELULELOR TRUPULUI NOSTRU

Dacă acum 2400 de ani Hipocrate spunea: „*Fă din hrana ta primul tău medicament*”, astăzi s-a ajuns ca tocmai acest „prim medicament”, hrana, să fie pur și simplu otrăvită. În alimentația cotidiană se adaugă, împotriva voinței noastre, din ce în ce mai multe substanțe nocive, iar fructele, legumele și toate roadele naturii au ajuns să fie, treptat, o sfidare a armoniei divine, prin modificările genetice suferite.

Studiile recente au arătat că, la nivel mondial, **aditivii chimici reprezintă a treia cauză a mortalității**, pe primul loc fiind consumul de droguri și de medicamente, urmate de accidente de circulație.

Este binecunoscut faptul că alimentele trebuie să aibă anumite calități nutritive specifice și un efect benefic asupra organismului. Însă ceea ce există acum pe piață sub denumirea de „aliment” are o compoziție mult modificată față de propunerea inițială a Mamei Naturi.

Dar ce sunt aceste „noutăți” apărute în farfuriile noastre?

Să ne întrebăm în primul rând dacă aditivii sunt cu adevărat necesari în alimentația noastră și să ne imaginăm apoi cum ar fi să beneficiem de o hrană cu adevărat naturală și sănătoasă.

Deși specialiștii trag semnale de alarmă asupra nocivității aditivilor alimentari, industria alimentară, susținută de activitatea rapace a marilor corporații și protejată de guverne, continuă nestingherită să ne otrăvească hrana, intensificându-și publicitatea și păcălindu-ne cu mult-coloarele și prea-aromatizatele sale produse. Pe „ei” profitul îi interesează mai mult decât sănătatea noastră. Pentru „ei”, noi nu suntem semenii lor, ci consumatori. Milioanele de oameni care suferă de alergii, intoxicații, boli autoimune, diabet, cancer, tumori etc. în urma ingerării substanțelor toxice prin alimente și medicamente, nu îi impresionează deloc.

În ultimii cincizeci de ani, efectele nocive ale aditivilor au început să fie demascate de către adevărații oameni de știință, și scandalurile pe tema aceasta s-au ținut lanț. În mod diabolic, cu cât un produs era mai combătut, cu atât mai mult era promovat de marile corporații, și uneori chiar impus prin lege guvernamentală. Așa s-a petrecut cu aspartamul din dulciuri, cu fluorul din apă și

din pasta de dinți, cu iodul din sare etc.

Industria farmaceutică ar da faliment, dacă doctorii ar admite că medicamentele sunt toxice; că ele nu vindecă, ci îmbolnăvesc, nu aduc viață, ci produc un genocid fără precedent. La fel, marile corporații alimentare ar înceta folosirea la scară industrială a aditivilor și ar dispărea complet, dacă agențiile responsabile de protecția consumatorului ar admite că aceștia sunt extrem de nocivi și provoacă boli grave. Dar „ei” ne fac să credem că noi suntem de vină, fiind sensibili la anumite substanțe, și nu ei, care au contaminat toate alimentele cu substanțe otrăvitoare.

CE SUNT ADITIVII?

Un aditiv este o substanță care se adaugă în produsele alimentare, cosmetice, farmaceutice etc. pe parcursul procesării lor, cu scopul de a conserva, stabili, ameliora sau modifica anumite calități ale produsului (textura, consistența, gustul, culoarea, mirosul, aspectul, echilibrul bazic etc.), ori care servește altor funcții tehnologice legate de produsul respectiv. **Se estimează că, în ultimii ani, o persoană consumă anual, în medie, între 8 și 10 kg de aditivi.**

Aditivii alimentari pot fi de următoarele tipuri:

- a) obținuți prin sinteză chimică, având o structură moleculară identică cu cea a principiului activ natural (vitamine sintetice, minerale sintetice etc.);
- b) obținuți prin sinteză, neavând nici un corespondent natural;
- c) obținuți prin modificări genetice;
- d) obținuți, foarte rar, din produse naturale.

Noi nu folosim aditivi în bucătăria proprie. Ei apar doar în procesarea industrială a alimentelor, sub formă de: conservanți, emulgatori și stabilizatori, agenți de vâscozitate, substanțe care conferă strălucire, amelioratori de gust, îndulcitori, aromatizanti etc. Aditivii cei mai obișnuiți au rolul de a ne înșela simțul olfactiv, gustativ și vizual. Doar o mică parte dintre aditivi au rolul de a conserva hrana, împiedicând dezvoltarea microorganismelor. Astfel, se poate considera că restul de aditivi pot să dispară din alimentația așa-zis modernă, având în



vedere că numai motivele comerciale determină utilizarea lor. Producătorii folosesc cantități din ce în ce mai mari de aditivi în alimentele procesate industrial, pentru ca ele să pară mai proaspete, mai apetisante, mai „naturale” și astfel să îl determine pe consumator să cumpere produsul.

AFACEREA MONDIALĂ A E-URILOR

Hrana din zilele noastre poartă amprenta aditivilor chimici, ceea ce a dus la o profundă și dramatică modificare de calitate în alimentația omenirii, la care asistăm de la începutul acestui secol și care s-a accelerat foarte mult în ultimii cincizeci de ani (cu binecunoscutele „fast-food-uri”, idolatrizatul McDonald's și alte exemple ale non-gastronomiei). **E-urile fac parte din tehnologia de ucidere în masă a secolelor XX-XXI.** Astăzi mâncăm prea repede și prea prost: prea dulce, prea condimentat, prea multă carne, prea multă patiserie industrială, prea multe băuturi dietetice — în general, prea multe alimente rafinate industrial... Și astfel, după o masă „suficient de împănată” cu aditivi, o dată cu desertul putem fi siguri că ne-am făcut plinul de produse toxice.

Plătim cu prețul propriei noastre sănătăți, pentru a ne cumpăra iluziile de pe rafturile supermarket-urilor, cedând cu ignoranță în fața tentațiilor.

Trebuie să înțelegem că aceste alimente modificate artificial, care au fost îndelung tratate și procesate, accentuându-li-se gustul, culoarea, aroma, textura cu substanțe chimice toxice sunt lipsite de orice valoare nutritivă.

ASTĂZI MÂNCĂM... HRANĂ MOARTĂ

Acum câteva generații, alimentele erau pregătite în casă, cu resursele disponibile: legume din grădină, fructe din livadă, produse de la animalele din curte, ciuperci și rădăcini din mediul natural înconjurător.

Să facem următorul experiment: o perioadă suficient de lungă, să urmărim o dietă sănătoasă, adică să ne hrănim doar cu alimente biologice, fructe și legume de sezon, pâine de casă, dulciuri pe bază de fructe uscate și miere, brânză „de la țară” și ciorbe „ca la mama acasă”. La sfârșitul acestei perioade, să ne propunem să mâncăm pâine normală: vom constata că are gust de plastic; o cremă tartinabilă: ne „cade” greu la stomac; un măr de la supermarket: n-are nici un gust; o băutură răcoritoare dietetică: e dulce de ni se face greață (iar setea, în loc să fie potolită, crește!).

Aditivii alimentari sunt produși de companiile chimice. Toți aditivii artificiali adăugați în hrană îi ajută pe cei bogați să se îmbogățească și mai mult, iar pe restul oamenilor... să se îmbolnăvească și mai mult. Studiile au demonstrat că aproape toate produsele alimentare procesate industrial conțin substanțe cu efecte cancerigene.

De fapt, oamenii au convingerea naivă că „dacă un produs ar fi dăunător sănătății, nu s-ar permite vinderea acestuia în magazine”, uitând că singura grijă a industriilor și a instituțiilor de sănătate, sponsorizate de ele, este profitul, și nicidecum sănătatea oamenilor. În realitate, mult prea des apar pe piață produse cărora nu li s-a testat suficient

toxicitatea și mult prea mult se ignoră rezultatele alarmante ale testelor deja făcute.

Traseul este:

MARKETING + PUBLICITATE → ÎNȘELAREA CLIENTULUI + DISTRUGEREA SĂNĂTĂȚII → PROFIT MAXIM PENTRU INDUSTRIA ALIMENTARĂ ȘI FARMACEUTICĂ

Această invazie extrem de agresivă a chimiei în alimentație este în continuă expansiune, în ciuda protestelor consumatorilor și a dovezilor referitoare la toxicitatea aditivilor alimentari, prezentate de numeroși medici, cercetători, oameni de știință și organizații pentru protecția consumatorului.

Industria agroalimentară a distrus complet viața din alimente, iar apoi le-a „împănă” cu o mulțime de substanțe chimice, lipsite de orice element nutritiv. Raza de utilizare a acestor aditivi este foarte largă: de la substanțele folosite de mult timp, cum ar fi *nitrații* (pentru obținerea gustului sărat), *acidul acetic* și *acidul lactic* (pentru conservarea legumelor și a brânzeturilor) și până la noile substanțe chimice, care permit reducerea duratei de panificație de la 7 la 2 ore sau obținerea a 140 kg de jambon cu doar 100 kg de carne (datorită utilizării polifosfaților, a agenților de gelifiere, a coloranților și a aromelor sintetice).



„...Hm...suuper...e un amestec perfect de aditivi aprobați de către FDA...”

APROAPE 70.000 DE SUBSTANȚE CHIMICE NE INTOXICĂ ÎN FIECARE CLIPĂ

Cercetări recente din Europa și SUA au descoperit că, la ora actuală, tehnologiile moderne folosesc aproape 70.000 de substanțe chimice, iar numărul lor crește anual cu alte aproape 2.000. Rezultatele acestor studii au arătat că în sânge au apărut în ultimele decenii între 120 și 160 de substanțe chimice xenobiotice, care nu au existat înainte. Un număr mare din aceste substanțe sunt cancerigene, mutagene sau teratogene. Majoritatea

lor se găsesc în mediul nostru cotidian! Putem să evităm otrăvirea trupului nostru cu aceste substanțe, folosind, pe cât posibil, alimentele cele mai puțin poluate. S-a realizat un studiu pe un lot de voluntari, cărora li s-au analizat probe de urină și de sânge. S-au descoperit urme de plumb, mercur și alte metale grele, solvenți pe bază de clor, insecticide, pesticide, ftalați etc. În organismul copiilor există o cantitate dublă din aceste substanțe.

Industria agroalimentară geme de invazia fără precedent a substanțelor chimice, și ne „servește” până în prezent aproximativ 10.000 de aditivi, care se folosesc în produsele alimentare, cosmetice și farmaceutice. Dintre aceștia, doar un număr foarte mic este menționat pe etichete. Cei mai periculoși sunt îndulcitorii artificiali, coloranții, conservanții și intensificatorii de gust. Din nefericire, nu prea mai există produse care să nu conțină aditivi.

Cu cât sunt folosite mai multe tipuri de aditivi într-un singur produs, cu atât el este mai periculos, efectele nocive ale aditivilor potențându-se sinergic. Urmările sunt catastrofale pentru sănătatea noastră. Câștigurile sunt de partea industriei alimentare, iar ulterior, de partea industriei medicale, căreia îi va reveni rolul de a ne „trata” de bolile „inoculate” de confrății lor chimiști din alimentație.

În concluzie, consumând alimente preparate industrial („garnisite” cu aditivi din abundență), ne încărcăm ființa cu reziduuri chimice care ne intoxică organismul! Trupul nostru devine astfel un depozit de substanțe nocive — de aici, explozia generalizată de alergii, de cazuri de scădere a imunității, de maladii autoimune și inflamatorii, de tumori, limfoame și cancere.

„ARGUMENTE” PENTRU FOLOSIREA ADITIVILOR CHIMICI

Deoarece doar 1-2% dintre aditivi se folosesc în scopul conservării, restul de aditivi nu își justifică prezența în alimente. În realitate, marea majoritate a aditivilor alimentari se utilizează pentru „cosmetizarea” hranei: pentru a conferi produsului o culoare atrăgătoare și apetisantă, pentru a masca printr-o aromă sintetică lipsa ingredientului natural, pentru a conferi un gust intens și irezistibil, pentru a crea o textură cât mai apropiată de cea naturală. Fără această puzderie de aditivi, ar dispărea o mare varietate de produse din industria alimentară, care, oricum, din punct de vedere nutritiv, sunt aproape nule.

Un argument penibil, folosit de producători, pentru prezența aditivilor în medicamente, este acela că ei există în cantități mai mici decât în produsele alimentare. Fals: ei sunt în cantități „mai mici”, dar suficient de toxice ca să creeze efecte secundare sau adverse, uneori nebănuite de grave pentru sănătate! Din păcate, oamenii folosesc tratamentul alopatic*, adică apelează la sistemul clasic cu substanțe chimice, fără să își imagineze că simplul act de a înghiți substanța activă chimică dintr-un medicament constituie un fenomen de

„otrăvire”. În plus, medicamentele sunt pline de aditivi (îndulcitori artificiali nocivi, coloranți, conservanți și alți excipienți etc.), care produc efecte toxice, uneori agravând chiar tulburările pentru care au fost prescrise.

Un alt argument mincinos pentru folosirea aditivilor este acela că ei se utilizează în cantități atât de mici, încât sunt inofensivi pentru sănătate. Fals! Acest lucru nu poate fi considerat valabil nici măcar pentru aditivii care au o acțiune toxică reversibilă asupra organismului uman. Ca să nu mai vorbim de aditivii extrem de toxici, care generează mutații genetice și cancer!

DESPRE TESTELE DE TOXICITATE

Sunt necesari ani de zile pentru a determina toxicitatea unui aditiv, și este evident că testele care se fac înainte de introducerea unui produs în alimentație sunt insuficiente, uneori chiar inexistente, cu atât mai mult cu cât numărul de aditivi noi acceptați este din ce în ce mai mare. Imaginați-vă câți medici și câți cobai ar fi necesari pentru a se efectua doar testele alergologice, la fiecare dintre cele aproximativ 10.000 de substanțe desemnate cu termenul de *aditiv*! În plus, experimentele asupra animalelor de laborator sunt aleatorii, deoarece organismul lor nu reacționează în mod obligatoriu precum cel uman, fără a mai lua în considerare faptul că interacțiunea dintre două sau mai multe substanțe chimice care se află într-un produs potențează extrem de mult toxicitatea lui. Pe scurt, trebuie să fim conștienți că aditivii se găsesc — nestingeriți și într-o concentrație cu atât mai mare, cu cât alimentul este mai „elaborat” — peste tot: în băuturile răcoritoare, în bomboane, în brânzeturile topite, în supele instant, în ketchup, în dressing-ul pentru salate, în glazuri, în înghețată etc.

Se investesc sume enorme de bani pentru studiul noilor adaosuri chimice, iar experimentarea metodelor tradiționale naturale de conservare a hranei este complet ignorată.

CODUL NUMERIC AL ADITIVILOR

În majoritatea țărilor, folosirea aditivilor este — deloc întâmplător — controlată prin lege. Dar nu vă faceți iluzii! Legea încă nu s-a dovedit, în nici o țară, suficient de dură cu aditivii și, prin urmare, nici suficient de grijulie cu sănătatea oamenilor.

În 1972, la Bruxelles, Comunitatea Economică Europeană (CEE) a instaurat o reglementare prin care a clasificat toți aditivii omologați, atribuindu-le un cod numeric, format din litera E și un număr care este alcătuit din trei sau patru cifre.

Să luăm exemplul *sorbitolului* (E420) și diversele moduri în care acest îndulcitor artificial, foarte folosit în guma de mestecat, este menționat pe eticheta acestui produs: belgienii obligă indicarea acestuia cu numărul CEE (E420), austriecii scriu doar „înlocuitor de zahăr”, italienii omit să îl specifice, olandezii atenționează privind cantitatea maximă admisibilă pe zi (50 g sorbitol).

Iată care sunt acțiunile aditivilor:

* Însăși etimologia acestui cuvânt ar trebui să ne dea de gândit (gr: *allos* — altul; *pathos* — suferință), ceea ce înseamnă că boala este tratată cu mijloace contrare naturii sale și creează noi dizarmonii în organism.

- Abraziv
- Absorbant, absorbant al razelor UV
- Acidifiant, reglator al acidității (agent de control al pH-ului, agent de ajustare a pH-ului, agent-tampon)
- Agent alcalin (alcalinizant)
- Agent antibiotic
- Agent antibotulinic
- Agent antiînnălbitor
- Agent antiinflamator
- Agent antimătreață
- Agent antimicotic (antifungic)
- Agent antimicrobian
- Agent antistatic
- Agent antiviral
- Agent care formează un film protector (peliculă protectoare)
- Agent caustic
- Agent cu efect de limpezire
- Agent cu proprietăți plastice (plasticizant)
- Agent cu rol adeziv
- Agent cu rol de protejare a pielii
- Agent de afânare (afânător, agent de sarcină, agent de încărcare)
- Agent de albire (înnălbitor, agent de decolorare)
- Agent de carbonatare
- Agent de coagulare
- Agent de congelare
- Agent de control al hidratării
- Agent de control al vâscozității
- Agent de creștere
- Agent de curățare
- Agent de dispersare
- Agent de fixare, agent de fixare a parfumului
- Agent de fluidizare
- Agent de glazurare (agent de acoperire), agent de luciu și de strălucire
- Agent de întărire (afermizant)
- Agent de izolare (agent

- izolator, sechestrant, agent de sechestrare)
- Agent de modificare a amidonului
- Agent de opacizare
- Agent de parfumare
- Agent de răcire
- Agent de separare
- Agent de suspendare
- Agent de texturare (texturător, texturant)
- Agent de tratare a făinii (ameliorator pentru făină, ameliorator de aluat, agent de coacere)
- Agent de uscare
- Agent de vâscozitate (agent de îngroșare, agent de creștere a vâscozității)
- Agent depilator
- Agent fumigen
- Agent inhibitor al cristalizării
- Agent modificador
- Agent mucilaginos
- Agent oxidant
- Agent pentru îngrijirea orală
- Agent proteic
- Agent reducător
- Agent transportor
- Ameliorator
- Anestezic local
- Antiacid
- Antiaglomerant (anti-agregant, antiaglutinant, agent care împiedică întărirea substanțelor)
- Antioxidant
- Antiseptic, antiseptic local
- Antispumant (agent anti-spumare)
- Aromatizant
- Astringent
- Auxiliar tehnologic
- Carburant
- Chelator (agent de chelatare)
- Colorant
- Condiment
- Conservant, conservant gazos (gaz de ambalare)
- Dezodorizant
- Diluant
- Emolient
- Emulgator (emulsifica-

- tor)
- Enzimă alimentară (ferment alimentar)
- Exfoliant
- Fixator de culoare (agent de conservare a culorii, agent de retenție a culorii, stabilizator al culorii)
- Gaz de propulsare (agent de propulsie, gaz propulsor)
- Gelifiant (gelificator, agent de gelificare)
- Gumă vegetală
- Hidratant
- Hormon estrogenic
- Îndulcitor artificial (edulcorant)
- Inhibitor al mușcăiurilor
- Insecticid
- Intensificator de gust și/sau aromă (potențator de gust și/sau aromă, exhaustor de gust, corector de gust și/sau aromă, agent de frăgezire)
- Laxativ
- Liant
- Lubrifiant
- Sare de topire (sare emulsificatoare, sare de fontă)
- Solvent
- Spumant (agent de spumare, stabilizator de spumă, agent de aerare)
- Stabilizator, stabilizator bacteriologic
- Stimulant
- Substituent lipidic
- Supliment dietetic, supliment mineral, supliment nutritiv, supliment vitaminic
- Suport pentru alți aditivi
- Suport pentru arome, suport pentru arome și coloranți, suport pentru coloranți
- Surfactant (agent activ de suprafață, agent de suprafață)
- Tonic
- Umectant (agent de umectare, agent de reținere a apei, agent de reținere a umidității)

Pe lângă funcțiile principale pe care le îndeplinesc (respectiv coloranți, conservanți, emulgatori, stabilizatori, îndulcitori, antioxidanți etc.), aditivii au și acțiuni secundare (agent de creștere, agent de răcire, agent de separare, suport pentru alți aditivi etc.).

CLASIFICAREA ADITIVILOR OMOLOGAȚI DE CEE:

E100-E199	coloranți
E200-E299	conservanți
E300-E399	antioxidanți, fosfați, agenți de texturare
E400-E499	agenți de vâscozitate, săruri de topire, gelifianți, fosfați, emulgatori
E500-E599	săruri și compuși lor
E600-E699	intensificatori de gust
E700-E899	aditivi care nu sunt destinați alimentației umane (unii dintre acești aditivi se adaugă în furajele și în hrana destinată animalelor de fermă)
E900-E999	agenți de tratare a făinii, gaze, îndulcitori artificiali, agenți de luciu
E1000-E1399	diverși aditivi (umectanți, enzime alimentare)
E1400-E1499	amidonuri modificate
E1500-E1521	solvenți, suporturi pentru alți aditivi

O altă clasificare a aditivilor este următoarea:

• AGENȚI DIRECTI:

AGENȚI DE CONSERVARE

- antimicrobieni
- antioxidanți
- antibiotici
- antiparazitari

AGENȚI ORGANOLEPTICI

- coloranți
- aromatizanți
- agenți de gust (acizi, sărați, îndulcitori, amari, intensificatori de gust)
- agenți de texturare (emulgatori, dispersanți, stabilizatori, gelifianți, umectanți, agenți de întărire, agenți de uscare)

COMPLEMENȚI

- vitamine
- oligoelemente
- proteine

• AGENȚI INDIRECTI:

- agenți folosiți în procesul de fabricare: acizi, baze, solvenți de extracție, enzime, levuri, antispumanti etc.

Atenție! Nu toți aditivii care sunt prezenți într-un produs apar și pe eticheta lui! Deoarece în ultima vreme s-a amplificat campania împotriva aditivilor, producătorii evită să scrie pe etichetă codul numeric cu E al aditivului, precizând doar denumirea substanței, astfel încât oamenii să creadă că acestea nu sunt aditivi sintetici.

În general, aditivii alimentari sunt controlați de autoritățile „competente”. Între noi fie vorba, avem de-a face și aici cu „lupul stăpân la oi”.

Ca regulă generală, toate ingredientele unui produs (alimentar, cosmetic sau medicamentos) trebuie să fie menționate pe eticheta lui, pentru corecta informare a consumatorului. Însă majoritatea producătorilor omit intenționat specificarea anumitor substanțe utilizate, mai ales când acestea sunt toxice sau controversate, dar care, vrem nu vrem, fac parte din alimentația noastră. În această categorie intră:

- **toată gama de aditivi obținuți prin modificare genetică.** Dispozițiile care reglementează etichetarea sunt de așa natură încât majoritatea alimentelor modificate genetic scapă oricărei etichetări. Este cazul tuturor *aditivilor de origine genetică*: arome, enzime, coloranți, îndulcitori etc, care, prin lege, nu este obligatoriu să fie semnalati.

- **auxiliarii tehnologici** (suporturile pentru alți aditivi, solvenții de extracție, unele enzime etc.).

- **substanțele gazoase folosite la ambalare.**

- **substanțele care fac ca ingredientele să nu adere la utilajele industriale sau substanțele folosite la ungerea tăvilor** (vaselina, uleiurile siliconate). Acestea se impregnează în alimente și generează ulterior reacții adverse.

- **aromatizării**

- **urmele de detergenți și de substanțe antiseptice** folosite pentru spălarea și dezinfectarea utilajului tehnologic și a materiei brute folosite.

Menționăm un exemplu frapant: un mare număr de băuturi industriale erau filtrate prin azbest; această substanță toxică pentru om era prezentă până de curând în paharele noastre, și, sub pretextul efectului de limpezire a băuturii, înghițeam câteva micrograme de fibre de azbest la fiecare pahar!

DESPRE EFECTELE TOXICE ALE ADITIVILOR

Fiecare aditiv trebuie să fie supus unei proceduri de evaluare toxicologică.

Pentru că studiile sunt insuficiente și incorect realizate, efectele aditivilor asupra sănătății umane sunt descoperite ulterior aprobării lor pe piață, în cabinetele medicale sau în spitale, iar avertismentele apar și mai târziu, în lucrările de specialitate!

Efectele nocive ale aditivilor asupra sănătății nu apar imediat, decât în cazul reacțiilor alergice. Acești ucigași tăcuți, aditivii, se acumulează gradat în organism, grăbind apariția cancerului, a bolilor cronice, degenerative, autoimune sau genetice.

O alergie alimentară este o reacție nedorită a sistemului nostru imunitar la un aliment sau la un component alimentar. Alte reacții pot fi otrăvirile și insuficiențele enzimatică, care împiedică o bună asimilare a anumitor componenți alimentari.

Conform Autorității Europene de Securitate Alimentară (*European Food Safety Agency*—EFSA), este imposibil de stabilit cu exactitate riscul de reacții alergice în cazul unei substanțe.

Numărul cazurilor de cancer ia din ce în ce mai mult amploare și în România, și se estimează că va fi boala mileniului al III-lea. Aditivii mutageni nu numai că dăunează cromozomilor și codului genetic: ei pur și simplu distrug celulele vii. Aditivii teratogeni prezintă un pericol imens pentru făt, în perioada imediat următoare concepției și în timpul sarcinii.

De-a lungul timpului, s-a constatat cu regret că dovedirea toxicității unui aditiv nu este o garanție că acesta nu va mai fi folosit ulterior. Cel mai bun exemplu în această direcție este cazul îndulcitorilor artificiali (zaharină, aspartam, ciclamați etc.), a căror toxicitate a fost dovedită prin numeroase studii și, cu toate acestea, ei continuă să fie utilizați, în ciuda protestelor consumatorilor și a organizațiilor de medicină naturistă! Totul este de fapt o mare afacere și un cerc vicios, care cuprinde marile corporații alimentare, instituțiile medicale și guvernele.

Potrivit statisticilor Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), peste 30% dintre cazurile de cancer pot fi evitate doar prin adoptarea unui regim de alimentație sănătos. Aceasta înseamnă o hrană cât mai naturală, cât mai bogată în legume și fructe; o hrană lipsită de produsele excesiv procesate industrial, care au invadat piețele și care sunt atrăgător ambalate, dar sufocate de prezența aromatizanților, a coloranților și a conservanților.

ADITIVII ASCUND DEFECTELE PRODUSELOR

Prin modul în care sunt prezentate produsele, se urmărește crearea unei imagini cât mai atrăgătoare pentru consumatori. Aditivii încearcă să ascundă prezența ingredientelor ieftine folosite la prepararea produsului, creând impresia unui produs de calitate, fată în cele ce urmează felul insidios în care acționează aditivii:

- coloranții maschează lipsa unor ingrediente (de exemplu, *tartrazina E102* — introdusă în cremele pentru prăjituri, lasă impresia că la preparare s-au folosit ouă sau lămâi).

- aditivii de tipul *emulgatorilor* și *stabilizatorilor* măresc volumul produsului, dând impresia unei cantități mult mai mari.

- carnea folosită la sosuri și în alte produse ieftine este o pastă de culoare gri și nu seamănă deloc cu ceea ce consumatorii ar dori să cumpere. Adăugarea *conservanților*, a *emulgatorilor* și a *coloranților* îi conferă consistență, o culoare roz și un aspect plăcut.

- resturile rămase în urma prelucrării industriale a peștelui — incluzând și solzii — se toacă mărunț și se amestecă cu aditivi care absorb apa (*aditivi polifosfați*), rezultând diferite produse așa-zise „din pește”.

În paginile care urmează, vom prezenta, sub formă de tabele, diferitele clase de aditivi și efectele lor nocive.

Specificăm de asemeni că, prin denumirea de *produs natural*, se înțelege o substanță folosită fie

sub forma sa existentă în natură, fie sub formă de pulbere, de extract sau de ulei volatil, acest lucru nemodificându-i structura chimică și proprietățile. (Din păcate, în zilele noastre, extrem de puține produse au în componența lor ingrediente exclusiv naturale.)

Prin denumirea de *produs sintetic* se înțelege o substanță obținută exclusiv prin procese de sinteză chimică și care, uneori, poate fi similară ca structură cu anumite substanțe existente în natură.

Prin denumirea de *produs modificat genetic* se înțelege o plantă de cultură sau un animal, cărora, prin intermediul unor tehnici de inginerie genetică, li s-au transferat gene de la alte specii: bacterii, virusuri, alte plante sau animale ori chiar gene umane, pentru a le conferi anumite proprietăți noi. Se mai poate întâlni și sub denumirea de „*organism transgenic*”.



În tabelele care urmează, aditivii sunt marcați cu trei culori diferite, în funcție de gradul de nocivitate pe care îl au, respectiv:

Cu **ROȘU** sunt marcați **ADITIVII FOARTE PERICULOȘI**. Această categorie de aditivi are în special efecte cancerigene, teratogene și mutagene; provoacă tulburări neurologice, ca de exemplu sindromul Alzheimer și Parkinson, boli autoimune, epilepsie etc. Unii dintre acești aditivi sunt clasificați de specialiști ca neurotoxine.

Cu **PORTOCALIU** sunt marcați **ADITIVII CU O PERICULOZITATE MEDIE**. Această categorie de aditivi are în principal efecte toxice care afectează pielea, ficatul, rinichii, glanda tiroidă, sistemul nervos, sistemul imunitar, sistemul respirator, sistemul cardiovascular etc; produce alergii, șoc anafilactic, migrene, tulburări de comportament, dureri etc.

Cu **VERDE** sunt marcați **ADITIVII MAI PUȚIN PERICULOȘI**. Această categorie de aditivi provoacă în special efecte secundare, iar unii dintre ei, ingerați în cantități mari, sunt toxici.

SUBSTANȚELE CHIMICE NUMITE ADITIVI NE INFLUENȚEAZĂ COMPORTAMENTUL

„Suntem ceea ce mâncăm”, susțin acum nu doar filozofii, ci și oamenii de știință. Studiile demonstrează că obiceiurile noastre alimentare

ne influențează întregul organism. De exemplu, mulți aditivi, printre care și diferite neurotoxine (aspar-tam, glutamat monosodic etc.), exacerbează activarea neurotransmițătorilor, ducând la modificări comportamentale îngrijorătoare și la tulburări psihice.

CHIAR ȘI PRODUSELE „BIO” CONȚIN ADITIVI

La cererea producătorilor, autoritățile sanitare au aprobat folosirea unor aditivi și în produsele certificate ca fiind *biologice*. Acești aditivi sunt: E153, E160 (b), E170, E172, E249, E250, E251, E270, E290, E296, E300, E302, E306, E322, E330, E331, E332, E333, E334, E335, E336, E341 (i), E400, E401, E402, E406, E407, E410, E412, E413, E414, E415, E416, E422, E440 (i), E500, E501, E503, E504, E516, E524, E551, E938, E941, E948, E1505.

Majoritatea aditivilor din această listă prezintă un grad mediu de pericolozitate, câțiva sunt mai puțin periculoși și șapte dintre ei sunt foarte periculoși (E153, E249, E250, E251, E252, E508, E524).

ADITIVII PENTRU ALIMENTAȚIA ANIMALĂ

Și în alimentația animală se folosesc numeroși aditivi, care urmăresc să „corecteze” carențele și dezechilibrele hranei modernizate din fermele de creștere a bovinelor, a porcinelor sau a păsărilor.

Deoarece nu există o legislație în privința etichetării corecte a produselor de origine animală (carne, lapte, ouă), este imposibil să știm ce aditivi, antibiotice sau hormoni de creștere — ingerăți de animale — conțin alimentele pe care le cumpărăm.

Coloranții portocalii (carotenoizii și xantofilele) sunt introduși în alimentația găinilor, pentru a colora mai viu gălbenușul ouălor. Păstrăvilor și somonilor din crescătorii le sunt administrați coloranți, pentru a înviora aspectul cărnii lor mult decolorate, în comparație cu carnea peștilor crescuți în habitatul natural. Coloranții rămân mai departe în produsele animale destinate consumului uman. Această practică pune în mare pericol sănătatea oamenilor. De asemenea este vorba și de o dezinformare a consumatorului! Cel mai adesea, el nu dispune de nici o informație privind siguranța produselor de origine animală care se află în farfuria sa.

Problema cea mai mare o constituie folosirea, în cazul animalelor, încă de la nașterea lor, a medicamentelor, antibioticelor și a altor substanțe chimice, administrate cu titlu profilactic, pentru a se preveni anumite boli. Condițiile învelișnice de sănătate și de igienă, dar și de stres impuse animalelor, le fac pe acestea deosebit de vulnerabile la riscul de infecție și la epidemii. Astfel „justifică”

proprietarii marilor crescătorii folosirea preventivă a medicamentelor, în special a antibioticelor.

ADITIVII ȘI MALNUTRIȚIA

Cu toate că avem suficientă hrană, din ce în ce mai mulți oameni suferă de demineralizare și de devitaminizare, datorită scăderii dramatice a valorii nutritive a alimentelor. Alimentoarele procesate industrial au un conținut ridicat de calorii, însă sunt extrem de sărace în elemente nutritive. Ca urmare a acestui fapt, sănătatea s-a deteriorat îngrijorător de mult în ultima jumătate de secol.

Astăzi, deși industria alimentară ne propune o mai mare varietate și bogăție de produse decât exista în trecut, alimentația omenirii este tot mai lipsită de substanțe nutritive. Hrana din ziua de azi ne ademeneste cu arome, coloranți și îndulcitori de sinteză, care intoxica și slăbesc organismul, scăzându-i și mai mult potențialul energetic natural.

ADITIVII ȘI HIPERACTIVITATEA ÎN CAZUL COPIILOR

Dr. Benjamin F. Feingold de la Clinica de Alergologie a Spitalului *Kaiser Permanente* din San Francisco, California, împreună cu echipa sa de cercetători, a realizat la începutul anilor '70 un studiu sponsorizat de Institutul Național al Sănătății, în decursul căruia a descoperit că anumiți compuși moleculari cu greutate mică, cum sunt aditivii alimentari, produc în cazul copiilor, după ingerare, tulburări de comportament, alergii și, mai ales, sindromul de hiperactivitate. Studiul a cuprins peste 1200 de cazuri.

El a observat că pacienții reacționau negativ la testele alergologice, manifestând un mecanism **farmaco-toxic, și nu unul alergo-imunologic**. El a sesizat că acești copii, care manifestau tulburări de comportament sau dificultăți de învățare, puteau fi tratați pur și simplu prin eliminarea din dietă a tuturor alimentelor care conțineau aditivi artificiali, în special *fosfați*.

Hiperactivitatea se întâlnește pretutindeni în lume și la toate clasele sociale. Este o maladie din ce în ce mai mediatizată, cu cauze puțin cunoscute. Ca dovadă, există foarte puține centre de sănătate specializate în tratarea și susținerea copiilor hiperkinetici.

Un copil hiperactiv este un copil a cărui activitate motrice este crescută și dezordonată, însoțită de impulsivitate, de reacții agresive și de tulburări de atenție, fenomen care perturbă eficiența sa în procesul învățării. Sunt folosiți mai mulți termeni care desemnează hiperactivitatea: *sindromul hiperkinetic, disfuncție cerebrală minimă, tulburări de atenție*.

Se estimează în prezent că



hiperactivitatea afectează între 3 și 6% dintre copiii de vârstă școlară, fiind preponderentă la băieți. Majoritatea copiilor hiperactivi (70%) ajung să manifeste această tulburare până la vârsta adultă. Tratamentul alopat constă în administrarea unui derivat al amfetaminelor, *Ritalin*, care are ca substanță chimică activă *metil-fenidatul*. Cercetările întreprinse de dr. Volkov și publicate în august 2001 revelează faptul că *metil-fenidatul* este la fel de puternic precum cocaina! Acesta utilizează aceleași mecanisme la nivelul creierului, ceea ce riscă să antreneze o ulterioară dependență a micuților pacienți față de cocaină.

MODUL ÎN CARE NE MINT ADITIVII

Suntem tentați să înghițim orice; dacă aroma și culoarea mâncării propuse ne inspiră ceva bun, nu ne mai preocupăm de compoziția exactă a alimentului.

Dar, ascultând următorul sfat: „Cu cât unui aliment i se face mai multă reclamă, cu atât mai puțin trebuie să-l consumăm”, vom avea cele mai mari șanse de a evita să mâncăm „gunoaiele alimentare” ce umplu rafturile supermarket-urilor.

Oferit din ignoranță sau dintr-o diabolică premeditare, avizul medicului sau cel al expertului, în ceea ce privește folosirea aditivilor, calmează psihicul neliniștit al consumatorului, care devine astfel un viitor pacient. Pe de altă parte, legislatorul, care ar trebui să mențină sănătatea și ordinea publică, este de fapt cel care aprobă lista de aditivi, otrăvind populația. Să nu uităm de asemenea că noi suntem cei care putem alege dacă trebuie să consumăm sau să evităm un produs. O bună documentare ne poate fără îndoială ajuta și scoate din ignoranță, astfel încât să putem discerne singuri ce calitate are produsul care ni se oferă.

Industria alimentară se îndârjește să creeze noi și noi artificii pentru „ameliorarea” hranei. Iată care sunt acestea:

E100-E199: COLORANȚII

Asistăm astăzi la un adevărat delir industrial în materie de coloranți. Ei ne influențează simțul vizual și ne orbesc cu strălucirea și varietatea nuanțelor, și pierdem din vedere realitatea produsului de bază. Fabricarea coloranților este cerută în continuare, pentru că albastrul de la un jeleu nu e destul de albastru, pentru că acum Coca-Cola cea mai potrivită este cea neagră, așa cum și carnea de la un hamburger ar fi și ea tot neagră, fără un roșu sintetic „salvator”...

Totul, doar pentru a se vinde! Și nu de azi sau de ieri. Intrat în acest cerc vicios, consumatorul, năucit de „sirenele” hipermarket-urilor, a uitat să mai iubească ceea ce este autentic.

Produsele sunt frumos prezentate, în ambalaje metalice, din carton sau plastic, din care îți fac cu ochiul multiple culori artificiale, și simți cum brusc te apucă foamea sau setea. Fără nici un alt gând, umpli cărucioarele și abia aștepti să despachetezi acasă; mult râvnitul pachetel are însă un gust fad, neapetisant, care te dezamăgește.

CE SUNT COLORANȚII?

Aditivii coloranți sunt substanțe sintetice (mai rar naturale), capabile să coloreze temporar sau definitiv o structură organică vie sau sintetică. Coloranții se adaugă de obicei pentru a masca pierderea culorii, pentru a da identitate unui produs și pentru a decora. Coloranții sunt solubili în apă sau în ulei (lacurile colorante).

Ei sunt folosiți în procesarea alimentelor, pentru a le da o cât mai mare atractivitate vizuală. Nu sunt aditivi alimentari necesari (dar care dintre ei sunt?!), au doar valoare „decorativă”, păcălind consumatorul asupra prospețimii, naturalei și calității alimentelor.

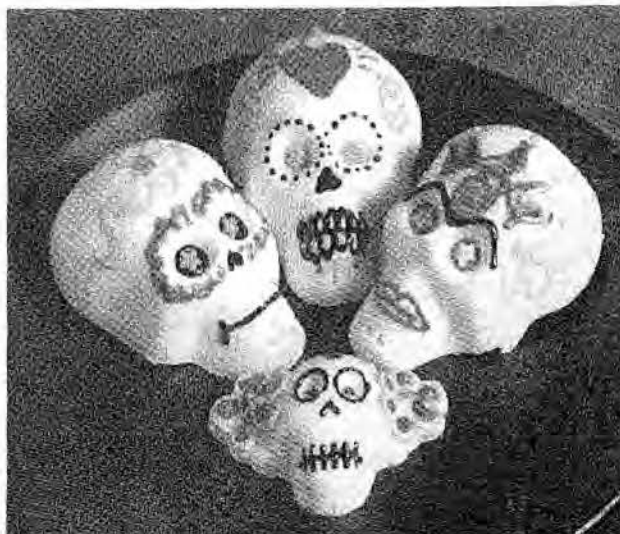
Coloranții artificiali sunt folosiți pe o scară mai largă, deoarece capacitatea lor de colorare este mult mai mare decât a majorității produșilor naturali. În plus, coloranții artificiali sunt mult mai stabili, conferă o culoare mai uniformă și un spectru de nuanțe mult mai larg.

INVAZIA COLORANȚILOR SINTETICI

Începând cu mijlocul secolului al XIX-lea, s-au descoperit și au început să se folosească anumiți coloranți sintetici, care erau mai ieftini, mai ușor de obținut, mult mai stabili, mai controlabili și cu nuanțe mult mai intense decât cele naturale.

Industria chimiei organice a început în anul 1856, când William H. Perkin a preparat pentru prima dată vopseala indigo din *gudronul de huilă*. El a construit și o fabrică în apropierea Londrei, producând la scară industrială primul colorant sintetic. Tot în Anglia, au urmat apoi la scară industrială *alizarina* și *indigoul*. Ulterior, Germania a devenit principalul producător de vopsele și coloranți din întreaga lume, cu o paletă vastă de nuanțe și de culori.

Coloranții sunt în general derivați ai petrolului, acetonei și gudronului de huilă, substanțe care sunt nocive pentru alimentația umană. Coloranții sunt lipsiți de valoare nutritivă, ei doar oferă un aspect atractiv, cu un impact vizual puternic, influențând major alegerea consumatorului. Uneori, scopul este de a simula culoarea care este percepută ca fiind naturală, cum ar fi culoarea roșie pentru cireșele



glasate (de fapt, prin procesare, cireșele își pierd complet culoarea naturală, devenind bej).

În timp ce este ușor pentru oricine să își dea seama că o culoare aprinsă, nenaturală a unui aliment nu poate rezulta decât cu ajutorul coloranților artificiali, există totuși multe produse care par naturale, deși sunt colorate — ceea ce este greu de recunoscut pentru majoritatea oamenilor, cum este cazul portocalelor și al somonului. Decolorarea alimentelor (a fructelor și a legumelor), o dată cu trecerea anotimpurilor sau ca urmare a procesării și depozitării acestora, face adeseori colorarea comercială foarte avantajoasă, pentru conferirea culorii la care se așteaptă sau pe care o preferă consumatorii.

Coloranții sintetici se folosesc în compoziția biscuiților, a înghețatelor, în băuturile răcoritoare, în dulciuri, deserturi, topping-uri, creme, produse de patiserie, conserve, murături, sosuri, gemuri, condimente, medicamente, siropuri, produsele din carne, produsele cosmetice, lubrifianți, vopsele, haine, cerneluri, pesticide etc.

PERICOLUL CULORILOR FRUMOASE

În anul 1900, nu existau nici un fel de reglementări cu privire la utilizarea coloranților în alimente. Oricare dintre cele 80 de vopsele cunoscute la acea vreme puteau fi utilizate în orice, de la bomboane la produsele textile. În 1906 s-au reglementat primele norme de folosire a șapte coloranți, despre care se știa că au ingrediente nedăunătoare pentru sănătatea umană.

Prin 1950, consumatorii și guvernul american erau deja îngrijorați de efectele negative ale aditivilor alimentari, dovedite prin studiile științifice. *Amendamentul Delaney* interzicea utilizarea oricărui aditiv cancerigen în produsele pentru oameni sau animale. Din nefericire însă, în 1992, Curtea Supremă a SUA a reconsiderat *Clauza Delaney* într-un mod tendențios, permițând să fie utilizați aditivii cu potențial cancerigen.

În America, FDA numerează coloranții chimici aprobați cu inițialele FD&C (Food, Drug&Cosmetics — Produs Alimentar, Medicamentos, Cosmetic), în timp ce în Uniunea Europeană, toți aditivii aprobați pentru alimentație sunt numerotați cu E.

Începând cu 1978, Norvegia a interzis folosirea tuturor coloranților pe bază de derivate din *gudron de huilă*. În 2001 însă, noile reglementări ale Uniunii Europene, care obligă țările membre să se alinieze la aceste norme, au readus în alimente toți acești aditivi periculoși.

De-a lungul deceniilor, mulți coloranți noi au fost adăugați pe listă, iar alții vechi au fost interziși, după ce s-a dovedit insistent că aveau efecte nocive asupra sănătății. De aceea, unii producători au început să caute modalități cât mai naturale și sigure de colorare, în locul celor sintetice. Cu toate acestea, termenul de „natural” nu are o definiție universal acceptată. În prezent, grupuri de avocați



ai consumatorilor au cerut reducerea la minim a coloranților alimentari sintetici, precum și o detaliere a coloranților utilizați pe etichetele produselor.

Coloranții artificiali din produsele alimentare, cosmetice și medicamentoase ne fac rău puțin câte puțin, în fiecare zi. Deși par inofensivi, pe termen lung ei constituie un risc crescut de toxicitate pentru organism.

Unii conțin impurități, precum *săruri de plumb* sau *arsen*, care sunt toxice pentru sistemul nervos. Dar producătorii nu renunță la folosirea coloranților nocivi decât atunci când aceștia sunt interziși oficial prin lege, în urma sesizărilor consumatorilor, când deja este prea târziu. Așa este cazul colorantului *E123 (amarant)*,

care, în momentul când a fost interzis și retras de pe piața americană, fusese deja folosit în mii de produse, care intoxicaseră oamenii timp de câteva decenii.

Numeroasele cazuri de persoane intoxicate în urma consumului de alimente sau medicamente care conțineau anumiți coloranți au tras un semnal de alarmă asupra nocivității acestora. În plus, zeci de studii și cercetări au confirmat faptul că aditivii coloranți afectează sănătatea omului, generând un lung șir de simptome și de boli. Reacțiile semnalate sunt de tipul: alergii, dureri de cap, urticarie, inflamarea pleoapelor, a buzelor, a limbii sau a mâinilor, astm, șoc anafilactic, bronhoconstricție, eczeme, hipertiroidie, hiperactivitate în cazul copiilor, oboseală, modificări de comportament, tulburări endocrine și neurologice. Cea mai întâlnită reacție dermatologică este pruritul, care este adesea asociat cu roșeață și erupție. Pruritul poate fi generalizat în întregul corp sau restrâns la nivelul capului, picioarelor, urechilor, axilelor. În timp, el, formează cruste și adesea se poate infecta.

Studii recente au demonstrat că aspartatul și glutamatul, două substanțe cu efect neurotoxic recunoscut, în combinație cu diverși coloranți, produc efecte și mai dezastruoase asupra sistemului nervos. Timp de doi ani de zile, cercetători ai Universității din Liverpool au combinat *albastru strălucitor (E133)* cu *glutamat de sodiu (E621)*, precum și *aspartam (E951)* cu *galben de chinoleină (E104)* și au testat pe cobai efectele acestor două amestecuri. Animalele au primit aceeași concentrație de toxine care rezultă din consumul de snacks-uri și o băutură carbogazoasă. Rezultatele au fost evidente: aceste combinații stopează dezvoltarea celulelor nervoase.

AMESTECURILE ÎNȘELĂTOARE

Diferiți coloranți pot fi folosiți în amestec în același produs. Unele produse alimentare conțin chiar mai mult de 5 aditivi coloranți. Coloranții ameliorează culoarea produsului, dar niciodată calitatea sa.

Supele instant, cubulețele pentru ciorbe și curry-ul sintetic ar avea o culoare gri-cenușie fără

un colorant galben. Siropurile, băuturile răcoritoare, unele înghețate ar avea o nuanță galben-decolorat fără *E102*, *E104*, *E110*. Băuturile, unele aperitive, mărțipanul, gelatina și unele înghețate nu ar avea o culoare roșie atrăgătoare fără *E122* (contraindicat copiilor și persoanelor care au alergii!). Băuturile pe bază de *Cola* și alte sucuri, dar și berea, whisky-ul, fructele și legumele la cutie, biscuiții și conservele îi datorează *caramelului (E150)* culoarea pe care o au.

Din păcate, majoritatea produselor cu coloranți chimici sunt destinate copiilor, care, curioși din fire, își aleg produsele cele mai viu colorate. Având în vedere toxicitatea crescută a coloranților și faptul că, în general, copiii consumă mult mai multe dulciuri decât adulții, cantitatea de aditivi ingerată de micuți a ajuns să fie mult prea mare în comparație cu greutatea lor corporală.

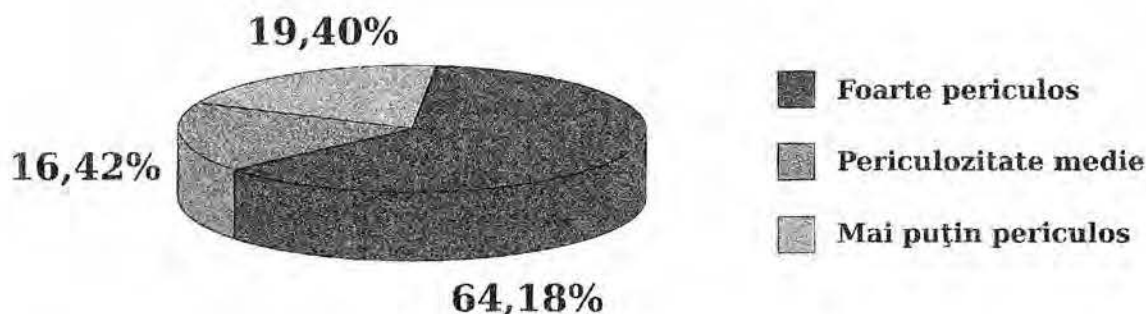
Pentru a fi mai ușor acceptate de copii și mai atractive, siropurile și produsele medicamentoase

destinate lor conțin unii dintre cei mai periculoși coloranți. Producătorii din domeniul farmaceutic se justifică prin faptul că micuții pacienți „oricum ingerează mai mulți coloranți prin dulciuri”. Studiile arată că, în general, copiii consumă între 50 și 300 mg de coloranți artificiali pe zi, ajungând să ingereze până la 10 coloranți diferiți într-o zi. Artificializarea crescândă a alimentației de la acest sfârșit de secol este cu adevărat îngrijorătoare.

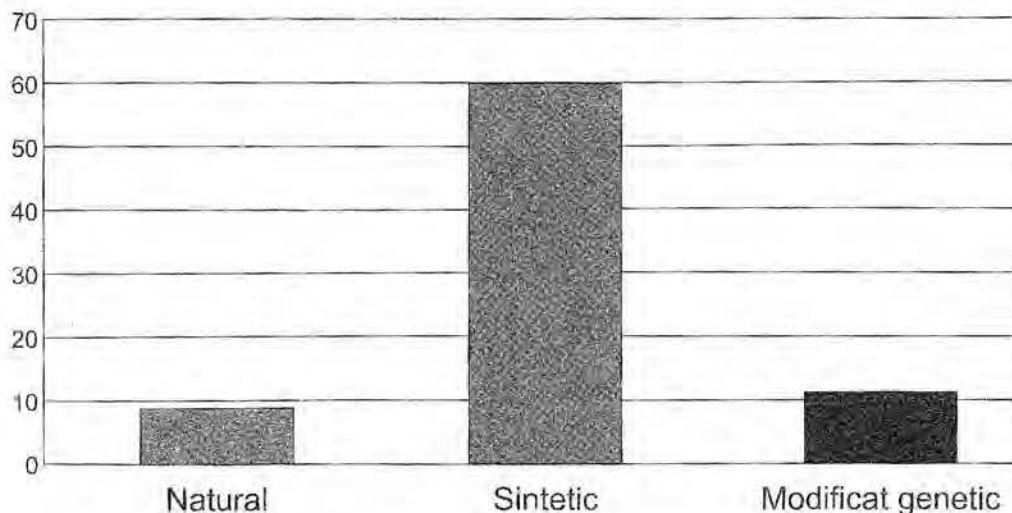
Sintetizând tabelul din paginile următoare, remarcăm:

- aditivii coloranți au și alte acțiuni: aromatizant, agent de îngroșare, antioxidant, acidifiant, suport pentru alți aditivi, agent de întărire, agent de opacizare, emulgator, stabilizator, agent de vâscozitate, agent cu efect de limpezire.

- 42 dintre coloranții menționați sunt aprobați de Uniunea Europeană, dar există și țări care interzic folosirea lor.



64,18% dintre coloranți sunt FOARTE PERICULOȘI, 16,42% au o PERICULOZITATE MEDIE și 19,40% sunt MAI PUȚIN PERICULOȘI. După cum se observă, peste jumătate din aditivii coloranți au cel mai mare grad de periculozitate, ceea ce înseamnă că produc tumori, cancere, limfoame, modificări genetice, moarte fetală, tulburări endocrine, modificări cromozomiale. Astfel, constatăm că în hrana noastră se introduc foarte mulți coloranți periculoși, și aceasta, dintr-un motiv pur comercial.



În ceea ce privește originea coloranților, 9 dintre ei pot fi de origine naturală, 60 de origine sintetică și 11 pot fi obținuți și prin metode de inginerie genetică.

TABEL CU ADITIVII COLORANȚI

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
E100 	CURCUMINA - Colorant galben-portocaliu, antioxidant - Sintetic Se adaugă în brânză, preparate din pește și pui, mezeluri, murături, muștar, pudră de curry, margarină, unt, uleiuri și grăsimi alimentare, înghețate, dulciuri, jeleuri, gemuri, produse de patiserie, preparate din orez, produse cu conținut hipocaloric. Efecte secundare: scade glicemia; în doze mari crește secreția biliară. INTERZIS persoanelor sensibile la salicilați. APROBAT de UE. MAI PUTIN PERICULOS!
E101 (i) 	RIBOFLAVINA (LACTOFLAVINA, VITAMINA B2, VITAMINA G) - Colorant galben sau galben-portocaliu - Sintetic sau modificat genetic Se adaugă în margarină, alimente derivate din brânză, produse lactate îmbogățite cu vitamine, lapte praf, hrana pentru copii, sucuri din fructe, unt de arahide, castraveți murați, sosuri, cereale pentru micul dejun, pâine cu adaos de vitamine de sinteză, suplimente vitaminice. Mai este folosit și pentru a da consistență anumitor alimente. Are efecte secundare. APROBAT de UE. MAI PUTIN PERICULOS!
E101 (ii) 	5-FOSFAT RIBOFLAVINA DE SODIU - Colorant - Sintetic sau modificat genetic Se adaugă în hrana pentru copii, gemuri, produse lactate, lapte praf, dulciuri și produse cu zahăr. Are efecte secundare. MAI PUTIN PERICULOS!
E102 	TARTRAZINA (FD&C GALBEN No5, ACID GALBEN 23) - Colorant azoic ce variază de la galben-lămâie spre portocaliu deschis - Sintetic Se adaugă în gumă de mestecat, băuturi răcoritoare, cidru, vinuri, produse de panificație, croissant, marțipan, jeleuri, napolitane, gemuri, marmeladă, prăjituri și creme pentru prăjituri, budinci, topping-uri, produse cu miere, cereale pentru micul dejun, conserve de porumb dulce și de mazăre, fructe și legume confiate, supe instant, muștar, murături, snacks-uri cu brânză, brânză topită și produse lactate, dressing-uri pentru salate și fripturi, sosuri de mentă, icre de pește, pește conservat și afumat, crustacee, condimente (curry), suplimente alimentare, produse pentru slăbit. Se asociază frecvent cu E133. Alte întrebuintări: hrana pentru animalele de casă, pastă de dinți, șampon, after shave, produse cosmetice, medicamente, vopsele pentru lână și mătase. Efecte nocive: efect cancerigen, teratogen și mutagen; amplifică incidența anumitor tipuri de tumori tiroidiene, limfoame limfocitare; produce modificări cromozomiale; conține impurități cu nitrozamine (cu efect cancerigen); alergii (astm, prurit, urticarie, rinită, dermatită, eczeme, febra fânului, umflarea limbii și a buzelor, șoc anafilactic), migrene, tulburări de vedere; modifică digestia, produce dificultăți de concentrare și de învățare, comportament agresiv, insomnie, confuzie, depresie, vedere încetșoșată; reacții adverse dramatice apar la 79% din copii, în special sindromul de hiperactivitate. INTERZIS persoanelor sensibile la salicilați. INTERZIS în Norvegia, Olanda, Suedia, Elveția, Austria și Finlanda; foarte folosit în Anglia. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E103 	REZORCINOL CRIZOINĂ (ALKANET, CRIZOLINA S) - Colorant - Sintetic Are toxicitate extrem de ridicată. INTERZIS în Franța. FOARTE PERICULOS!
E104 	GALBEN DE CHINOLEINĂ (FD&C GALBEN No10, GALBEN T, REZORCINOL GALBEN, GALBEN-AURIU, CRIZOINĂ) - Colorant ce variază de la galben fără strălucire până la galben-verzui - Sintetic sau de origine animală Se adaugă în preparate pe bază de ou, înghețate, cocteiluri alcoolice, pește afumat. Alte întrebuintări: în produse cosmetice, rujuri, vopsele și geluri de păr, săpunuri, paste de dinți, apă de colonie, medicamente. Efecte nocive: efect cancerigen; alergii (astm, urticarie, iritarea pielii, dermatită de contact, anafilaxie), hiperactivitate, capacitate scăzută de concentrare, tulburări de vedere. În amestec cu E951, poate afecta celulele nervoase. INTERZIS copiilor și persoanelor sensibile la salicilați. INTERZIS în Australia, SUA, Norvegia, Japonia; folosit des în Anglia. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
E103 X ₂	GALBEN AB - Colorant galben - Sintetic Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
E107 X ₂	GALBEN 2G (GALBEN 5, GALBEN SUNSET FCF, YELLOW 2G) - Colorant galben - Sintetic Se adaugă în băuturi. Efecte nocive: efect cancerigen; alergii (astm, eczeme), insomnie, sindromul de hiperactivitate în cazul copiilor. INTERZIS persoanelor sensibile la salicilați. INTERZIS în Franța, Norvegia, SUA, Austria, Japonia, Suedia, Elveția; folosit în Anglia. FOARTE PERICULOS!
E110 X ₂	GALBEN-PORTOCALIU S (FD&C GALBEN No6, SUNSET YELLOW FCF) - Colorant azoic galben-portocaliu - Sintetic Este al treilea dintre cei mai folosiți coloranți. Se adaugă în băuturi răcoritoare și instant, cereale pentru micul dejun, înghețate, dulciuri, gemuri, marmelade, șerbaturi, marțipan, biscuiți cu jeleu de portocale, ciocolate și băuturi cu ciocolată caldă, snacks-uri, iaurturi, specialități din brânză, pâine și specialități din pâine prăjită, gustări, supe instant, conserve cu pește, castraveți murați. Alte întrebunțări: în medicamente, produse cosmetice, produse pentru păr, hrană pentru animalele de casă. Efecte nocive: efect cancerigen; conține impurități cu nitrozamine (cu efect cancerigen); modificări cromozomiale, dureri abdominale, greață, indigestie, vomă, blocarea enzimelor digestive; hiperactivitate, spasme vasculare; alergii (urticarie, rinită, astm, febra fânului, eczeme), în special în cazul persoanelor sensibile la salicilați; angioedem, congestie nazală, bronhoconstricție (în combinațiile cu E123 și E124), reacții anafilactice (în combinație cu E124). INTERZIS în SUA, Norvegia și Finlanda; folosit în Anglia. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E111 X ₂	PORTOCALIU GGN - Colorant - Sintetic Are toxicitate extrem de ridicată. INTERZIS în Franța. FOARTE PERICULOS!
E120 X ₂	ACID CARMINIC (ROȘU-CĂRMĂZ, ROȘU 4, ROȘU-COȘENILĂ, CARMIN, ROȘU NATURAL 4, CRIMSON LAKE) - Colorant antrachinonic roșu - Natural (extras din insecte) sau sintetic Se adaugă în băuturi alcoolice, sucuri de mere roșii, plăcinte, biscuiți, deserturi, topping-uri, creme pentru plăcinte și biscuiți, prăjituri, dulciuri, preparate din carne, iaurturi, specialități din brânză, sosuri. În prezent, se înlocuiește uneori cu E124. Alte întrebunțări: în produse cosmetice, farduri de pleoape cu nuanțe roșii, rimeluri, șampoane, medicamente, în industria fotografică, în hrana pentru animalele de casă. Efecte nocive: folosit pe o perioadă mai îndelungată de timp, are efect cancerigen și mutagen; alergii (astm, rinită, febra fânului, urticarie), șoc anafilactic, intoleranță la alimente, hiperactivitate în cazul copiilor. NERECOMANDAT vegetarianilor! INTERZIS copiilor și persoanelor sensibile la salicilați! INTERZIS în mai multe țări. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E121 X ₂	ORCİL ORCEINĂ (CITRUS RED 2) - Colorant roșu-albăstrui - Natural Orceina este un colorant roșu-maroniu, obținut din orcinol, substanță extrasă din lichenul <i>Rocella tinctoria</i> . Are toxicitate extrem de ridicată. INTERZIS în Franța și în UE! FOARTE PERICULOS!
E122 X ₂	AZORUBINĂ (CARMOIZINĂ, AZORUBINĂ S, ACID RED 14, FOOD RED 3, BRILANTCARMOIZINĂ O) - Colorant azoic roșu - Sintetic Se adaugă în prăjituri asortate, budinci, înghețate, gemuri, marțipan, jeleuri, plăcinte cu brânză, conserve, iaurturi de fructe, supe instant, pâine prăjită, sosuri închise la culoare. Efecte nocive: conține impurități cu nitrozamine (cu efect cancerigen); edem, insomnie, hiperactivitate, capacitate scăzută de concentrare; alergii (astm, urticarie, rinită), retenție hidrosalină.

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
E122 (continuare)	INTERZIS copiilor și persoanelor sensibile la salicilați! INTERZIS în SUA, Austria, Norvegia, Suedia, Japonia; folosit în Anglia! APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E123	AMARANT (FD&C RED No2, FOOD RED 9, AZORUBINĂ S, ACID RED 27) - Colorant azoic roșu-purpuriu - Sintetic Se adaugă în băuturi răcoritoare și spirtoase, vinuri aperitive, sucuri de fructe, produse lichide cu adaos de vitamina C, preparate cu coacăze, creme de fructe pentru plăcintă, prăjituri asortate, jeleuri, înghețate, gemuri, conserve de fructe, cereale, icre de pește, conserve cu fructe de mare, supe instant. Alte întrebuințări: în produse cosmetice, rujuri, rimel, farduri, hrană pentru animalele de casă. Efecte nocive: efect teratogen, cancerigen și mutagen; conține impurități cu nitrozamine (cu efect cancerigen); afectează ficatul, rinichii și aparatul reproducător; reacții alergice sau de intoleranță (astm, eczeme, urticarie, rinită), insomnie, hiperactivitate, capacitate scăzută de concentrare. INTERZIS copiilor și persoanelor sensibile la salicilați! INTERZIS în SUA, Rusia, Austria, Norvegia; folosit foarte restrictiv în Australia, Franța și Italia (doar la prepararea caviarului)! APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E124	ROȘU APRINS 4R (ROȘU-PONCEAU 4R, ROȘU-CĂRMĂZ A, ROȘU-COȘENILĂ A, FD&C ROȘU No3, NEW COCCINE, ROȘU ALIMENTAR 7, ROȘU-STACOJIU SX) - Colorant azoic roșu-stacojiu - Sintetic Se adaugă în băuturi răcoritoare, deserturi, cireșe glasate, jeleuri, prăjituri asortate, gemuri, topping-uri, creme cu fructe pentru plăcintă, plăcinte cu brânză, gumă de mestecat, ketchup, dressing-uri pentru fructe de mare, supe instant, iaurturi, mezeluri. Efecte nocive: efect cancerigen; conține impurități cu nitrozamine (cu efect cancerigen); alergii (astm, febra fânului, urticarie), insomnie, hiperactivitate și capacitate scăzută de concentrare. INTERZIS copiilor și persoanelor sensibile la salicilați! INTERZIS în SUA, Finlanda și Norvegia! APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E125	ROȘU-STACOJIU GN (PONCEAU SX) - Colorant - Sintetic Are toxicitate extrem de ridicată. INTERZIS în Franța și în alte țări. FOARTE PERICULOS!
E126	ROȘU APRINS 6R (PONCEAU 6R) - Colorant - Sintetic Are toxicitate extrem de ridicată. INTERZIS în Franța și în alte țări. FOARTE PERICULOS!
E127	ERITROZINĂ (FD&C RED No3) - Colorant xantenic roz-roșu - Sintetic Se adaugă în cocteiluri, dulciuri, biscuiți, creme asortate, ciocolate, tarte cu fructe, cireșe glasate și confiate, cireșe maraschino, conserve de fructe, snacks-uri, sosuri de usturoi, cârnați cu usturoi, salam, specialități tartinabile, pateuri din crab și somon, ouă folosite la prepararea scotch-ului, măsline umplute. Alte întrebuințări: în paste de dinți, medicamente, rimeluri, farduri, rujuri, hrană pentru animalele de casă. Efecte nocive: efect cancerigen; în timpul sintezei, aditivul se degradează parțial, eliberând iod, ceea ce produce o creștere anormală a nivelului de hormoni tiroidieni, ducând la hipertiroidie; afectează ficatul, inima, glanda tiroidă, stomacul și aparatul reproducător; în cazul copiilor produce tulburări neurologice; sensibilitate la lumină (fototoxicitate); alergii (astm, urticarie), hiperactivitate, insomnie, dificultăți de învățare. INTERZIS în SUA și în Norvegia; folosit încă în Australia. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E128	ROȘU 2G (ROȘU ALIMENTAR 10, AZOFLOXINĂ, AZOGERANINĂ, AMIDONAFTOL ROȘU G, ACID ROȘU 1) - Colorant azoic roșu - Sintetic Se adaugă în special în preparatele din carne, sosuri, cârnați, burger; intră și în compoziția gemurilor și a băuturilor. Efecte nocive: efect cancerigen și mutagen; conține impurități cu nitrozamine (cu efect cancerigen); angioedem, anemie, tulburări gastrointestinale, astm, alergii cutanate, urticarie cronică, hiperactivitate. INTERZIS persoanelor sensibile la salicilați. INTERZIS în Australia, SUA, Canada, Japonia; folosit în Anglia. INTERZIS în UE începând din 28.07.2007. FOARTE PERICULOS!

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
E120 Xa	ROȘU ALLURA AC (FD&C RED No40, PONCEAU SX) - Colorant azoic roșu-portocaliu - Sintetic Se adaugă în dulciuri, biscuiți cu ciocolată, prăjituri asortate și cu ciocolată, bomboane, jeleuri, creme din lapte și ou, cereale, produse de panificație, biscuiți crocanți, fructe, cireșe glasate, cireșe maraschino, condimente. Alte întrebuințări: în produse cosmetice, rujuri, șampoane, apă de gură, soluții pentru păr, medicamente, hrană pentru animalele de casă. Efecte nocive: efect cancerigen; conține impurități cu nitrozamine (cu efect cancerigen); alergii cutanate, astm, febra fânului, urticarie, sindrom de hiperactivitate. INTERZIS persoanelor sensibile la salicilați. INTERZIS în Japonia, Danemarca, Belgia, Franța, Germania, Elveția, Suedia, Austria și Norvegia. În SUA este folosit ca înlocuitor al lui E123. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E129 Xa	ALBASTRU INDANTREN RS - Colorant albastru - Sintetic Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
E131 Xa	ALBASTRU PATENT V (ALBASTRU CLAR, ALBASTRU SULFAN, ALBASTRU ALIMENTAR 5) - Colorant albastru-violet - Sintetic Se adaugă în prepararea băuturilor alcoolice și a băuturilor răcoritoare, în produsele cu ouă. Alte întrebuințări: colorant medical pentru diagnosticare. Efecte nocive: efect cancerigen; conține impurități cu nitrozamine (cu efect cancerigen); generează hipertensiune arterială, tremurături, tulburări gastrointestinale, insomnie, hiperactivitate, greață; reacțiile alergice apar după câteva minute (urticarie, sensibilizarea pielii, dermatită, purpură, astm); tulburări de respirație, șoc anafilactic. INTERZIS copiilor. INTERZIS în Australia, SUA și Norvegia. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E132 Xa	INDIGO-CARMIN (INDIGOTINĂ, ALBASTRU X, FD&C BLUE No2) - Colorant albastru-indigo - Sintetic Se adaugă în lichioruri, băuturi răcoritoare, dulciuri, înghețate, biscuiți, cereale pentru micul dejun, preparate din șuncă, mezeluri. Alte întrebuințări: în medicamente, loțiuni capilare; se folosește în multe produse cosmetice; în testele de laborator, pentru a determina gradul de afectare a funcției renale. Efecte nocive: efect cancerigen și mutagen; duce la formarea tumorilor cerebrale; conține impurități cu nitrozamine (cu efect cancerigen); provoacă reacții alergice (urticarie, prurit, astm), vomă, greață, hipertensiune, hiperactivitate, tulburări cardiace, bronhoconstricție (în combinație cu E133 și E127); prezintă un risc suplimentar în cazul în care este consumat în același timp cu produse ce conțin nitriți (E250). INTERZIS în Norvegia. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E133 Xa	ALBASTRU STRĂLUCITOR FCF (ALBASTRU-BRILIANT FCF, FD&C ALBASTRU No1, D&C No4, ALBASTRU XILEN VSG, ALBASTRU PATENT AR, ALBASTRU ALIMENTAR 2, ALBASTRU ERIOSKY, ALBASTRU No1, ALBASTRU ATRACID FG, ALZEN FOOD ALBASTRU No1, ALFAZIRINĂ, ACID ALBASTRU 9) - Colorant albastru, asociat frecvent cu E102 pentru a se obține diverse nuanțe de verde - Sintetic Se adaugă în băuturi răcoritoare, dulciuri, deserturi, gelatină, produse lactate, brânză tip Feta, cereale, conserve de mazăre. Alte întrebuințări: în paste de dinți, produse cosmetice, deodorante, vopsele de păr, în hrana pentru animalele de casă; în soluțiile de aluminiu sau în sarea de amoniu. Efecte nocive: efect cancerigen; modificări cromozomiale, bronhoconstricție (în combinație cu E127 și E132); alergii (astm, urticarie, febra fânului, reacții eozinofilice). INTERZIS persoanelor sensibile la salicilați. INTERZIS în Belgia, Franța, Germania, Elveția, Suedia, Austria, Norvegia, Danemarca, Grecia, Italia, Spania. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E140 	(i) CLOROFILA (VERDE NATURAL C13) ȘI (ii) CLOROFILINĂ (VERDE NATURAL C15) - Coloranți ce dau nuanțe de verde-măsliniu până la verde închis - Natural sau sintetic (clorofila este naturală, clorofilina este artificială) Se adaugă în uleiurile de măsline și de soia, grăsimi alimentare, conserve de fructe și legume verzi, dulciuri, gumă de mestecat, înghețate, supe instant, sosuri, ketchup, murături. Alte întrebuințări: în produse cosmetice, deodorante, săpunuri, antiperspirante, apă de gură. APROBAT de UE. MAI PUȚIN PERICULOS!

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
E141 	(i) COMPLEXȘII CLOROFILEI CU CUPRUL și (ii) COMPLEXȘII CLOROFILINEI CU CUPRUL - Coloranți - Sintetici Complexul cuprului cu clorofila are culoarea verde-măsliniu, iar complexul cuprului cu clorofilina are culoarea verde. Datorită conținutului de cupru se folosește des pentru a amplifica efectul de strălucire. Se adaugă în specialitățile din brânză, sosuri, supe instant, conserve de fructe și legume, gumă de mestecat, înghețate. Efecte nocive: astm, reacții cutanate, alergii respiratorii. INTERZIS persoanelor care au exces de cupru în organism. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!
E142 	VERDE-LIZAMINĂ (VERDE S, VERDE STRĂLUCITOR BS, VERDE ALIMENTAR S, ACID VERDE 50, WOOL GREEN S) - Colorant verde - Sintetic Se adaugă în prăjituri, deserturi, înghețate, deserturi cu brânză, jeleuri, sos de mentă, pâine, conserve de mazăre. Alte întrebuințări: în industria textilă. Efecte nocive: efect cancerigen; conține impurități cu nitrozamine (cu efect cancerigen); alergii (astm, iritații ale pielii), hiperactivitate, insomnie, anemie. INTERZIS în Suedia, SUA, Norvegia, Canada, Finlanda și Japonia. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E143 	VERDE APRINS (FAST GREEN FCF, FD&C GREEN No3) - Colorant verde - Sintetic Se adaugă în cereale, jeleuri mentolate, băuturi alcoolice și răcoritoare, înghețate, produse de panificație, bomboane, ketchup, gemuri. Alte întrebuințări: în geluri de duș, produse cosmetice (cu excepția celor care se aplică în jurul ochilor), hrana pentru animalele de casă. Efecte nocive: tumori la nivelul vezicii urinare; sensibilizare în cazul persoanelor alergice. FOARTE PERICULOS!
E150 (a) 	CARAMEL SIMPLU (CARAMEL PLAIN, CARAMEL I) - Colorant maro închis spre negru, folosit și ca gumă vegetală, aromatizant, agent de îngroșare - Sintetic sau din produse modificate genetic (porumb sau sfeclă de zahăr) Se adaugă în dulciuri și la decorarea dulciurilor, în deserturi asortate, deserturi congelate, checuri, gemuri, ciocolată, hiscuți, tablete de glucoză, înghețate, deserturi lactate, specialități marine tartinabile, pâine neagră, oțeturi, murături, sosuri (în special de soia și de stridii), condimente, dressing-uri pentru salată, conserve, produse din proteine vegetale, băuturi răcoritoare (în special cele de tip Cola), vinuri, bere, brandy, whisky. Alte întrebuințări: în produse cosmetice, creme de corp, paste de dinți, apă de gură, hrană pentru animalele de casă. Efecte nocive: efect teratogen, cancerigen și mutagen; creșterea anormală în volum a rinichilor; scade numărul celulelor albe (leucocite), scade absorbția vitaminei B6, încetinește dezvoltarea organismului; afectează ficatul, stomacul, aparatul reproducător; sindrom de hiperactivitate, tulburări gastrointestinale. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E150 (b) 	CARAMEL CU SULFIT DE SODIU (CARAMEL II – procedeul cu sulfat de sodiu) - Colorant caustic - Sintetic sau din produse modificate genetic (porumb, sfeclă) Se folosește foarte mult în industria alimentară. Efecte nocive: efect teratogen, cancerigen și mutagen; creșterea anormală în volum a rinichilor; scade numărul celulelor albe (leucocite), încetinește dezvoltarea organismului; afectează ficatul, stomacul, aparatul reproducător; sindrom de hiperactivitate, tulburări gastrointestinale. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E150 (c) 	CARAMEL CU AMONIAK (CARAMEL III – procedeul cu amoniac) - Colorant maroniu - Sintetic sau din produse modificate genetic (porumb, sfeclă) Se folosește în industria alimentară. Efecte nocive: efect teratogen, cancerigen și mutagen; creșterea anormală în volum a rinichilor; scade numărul celulelor albe (leucocite), scade absorbția vitaminei B6, încetinește dezvoltarea organismului; afectează ficatul, stomacul, aparatul reproducător; sindrom de hiperactivitate, tulburări gastrointestinale. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
E130 (d)	CAMEL CU SULFIT DE AMONIU (CAMEL IV — procedeul cu sulfid amoniacal) - Colorant maroniu - Sintetic sau din produse modificate genetic (porumb, sfeclă) Se folosește în industria alimentară. Efecte nocive: efect teratogen, cancerigen și mutagen; creșterea anormală în volum a rinichilor; scade numărul celulelor albe (leucocite), încetinește dezvoltarea organismului; afectează ficatul, stomacul, aparatul reproducător; sindrom de hiperactivitate, tulburări gastrointestinale. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E151	NEGRU STRĂLUCITOR BN (NEGRU PN, NEGRU-BRILIANT, NAFTOL NEGRU, NEGRU ALIMENTAR 1, NEGRU STRĂLUCITOR A) - Colorant azoic negru-violet - Sintetic Se adaugă în sosuri negre, băuturi dulci, ciocolate cu frișcă, prăjituri cu aromă de coacăze, înghețate, gemuri de fructe roșii, snacks-uri, supe instant, iaurturi, muștar, pateuri cu pește. Efecte nocive: efect cancerigen; afectează rinichii, stomacul; hiperactivitate; scade acțiunea enzimelor digestive; alergii (urticarie, astm, rinită). INTERZIS copiilor! INTERZIS în SUA, Danemarca, Australia, Belgia, Franța, Germania, Elveția, Suedia, Austria, Norvegia, Canada, Finlanda, Japonia. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E152	CĂRBUNE NEGRU (NEGRU 7984) - Colorant negru - Sintetic Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
E153	CĂRBUNE VEGETAL - Colorant negru - Natural (poate fi de origine vegetală sau animală) sau din produse modificate genetic Se adaugă în dulciuri, jeleuri, gemuri, lichioruri, sucuri concentrate de fructe, brânzeturi de capră. Alte întrebuințări: în produse cosmetice, farduri, lacuri de pantofi, cerneluri. Efecte nocive: efect toxic moderat dacă se ingerează sau se inhalează; efect cancerigen datorită impurităților pe care le conține. Se folosește și în culturile BIO. INTERZIS în SUA și în alte țări; folosit în Australia. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E154	MARO FK (BRUN FK) - Colorant azoic negru - Sintetic Se folosește pentru colorarea peștelui afumat, peștelui maturat, preparatelor cu șuncă; se mai adaugă în chips-uri, în specialități la grătar. Efecte nocive: efect cancerigen; conține impurități cu nitrozamine (cu efect cancerigen); produce chisturi, degenerescență; crește anormal activitatea enzimatică; afectează inima, rinichii, ficatul, glanda tiroidă; insomnie, hiperactivitate; alergii (induce o anumită sensibilitate la nivelul pielii, urticarie, rinită, astm). INTERZIS persoanelor sensibile la salicilați. INTERZIS în Australia, Norvegia, Danemarca, Belgia, Franța, Germania, Elveția, Suedia, Austria, SUA, Canada, Finlanda, Irlanda și Japonia. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E155	MARO CIOCOLATIU HT (MARO HT, BRUN HT, BRUN CHOCOLAT HT, BROWN RS, MARO ALIMENTAR 3) - Colorant azoic maro - Sintetic Se adaugă în prăjituri cu ciocolată, produse de cofetărie. Efecte nocive: efect cancerigen; afectează rinichii; conține impurități cu nitrozamine (cu efect cancerigen); hiperactivitate, insomnie, alergii (astm, urticarie). INTERZIS persoanelor sensibile la salicilați. INTERZIS în SUA, Australia, Austria, Belgia, Danemarca, Franța, Germania, Norvegia, Suedia, Elveția. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E160 (a)	CAROTEN (ALFA-CAROTEN, BETA-CAROTEN, GAMA-CAROTEN, PROVITAMINA A, AMESTEC DE CAROTENOIDE) - Coloranți galben-portocalii - Sintetici sau obținuți din produse modificate genetic Se adaugă în băuturi dulci, preparate din lapte, iaurt dietetic, brânză, preparate cu un conținut redus de grăsime, unt, margarină, prăjituri cu cafea, gemuri, suplimente dietetice. Alte întrebuințări: în produse cosmetice (șampoane, loțiuni pentru corp și mâini, rujuri), intră în compoziția hranei animalelor; ca aditiv pentru țigări; în medicamente. Are toxicitate pronunțată. În doze mari, colorează pielea în galben-portocaliu. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
E160 (b) 	ANNATTO, BIXINĂ ȘI NORBIXINĂ - Coloranți carotenoidici galbeni, roșii sau roz-piersică - Sintetici sau obținuți din produse modificate genetic Se adaugă în dulciuri, ciocolată, cereale pentru micul dejun, snacks-uri, condimente, carne și preparate din carne; se folosește la colorarea untului, margarinei, produselor lactate, piureului de cartofi, specialităților din brânză; plăcinte, preparate din pește afumat și fructe de mare; salate asortate, lichioruri, băuturi dulci, creme, budinci, topping-uri, înghețate, iaurturi, pateu, maioneză, ulei pentru prăjit, produse cu conținut scăzut de grăsimi. Alte întrebuințări: pentru colorarea fibrelor naturale de lână și a pânzei, în unguente farmaceutice, produse cosmetice (oje, săpunuri, uleiuri de păr, produse pentru pictură pe piele), vopsele industriale, emailuri. Efecte nocive: generează stări de iritabilitate, alergii (urticarie, prurit) și migrene în cazul copiilor, hipotensiune; se folosește ca înlocuitor al lui E102, care are efect alergenico-mărit. INTERZIS copiilor. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!
E160 (c) 	CAPSANTINĂ, CAPSORUBINĂ (EXTRACT DE ARDEI ROȘU, PAPRIKA, OLEOREZINE DIN ARDEI ROȘU) - Coloranți cu nuanțe de roșu sau portocaliu - Sintetici Se adaugă în băuturi răcoritoare, produse de panificație, specialități din pui, sortimente de brânză, preparate pe bază de ou, supe, condimente, sosuri. Are efecte secundare. INTERZIS în Australia. APROBAT de UE. MAI PUȚIN PERICULOS!
E160 (d) 	LICOPEN - Colorant carotenoidic roșu intens cu nuanțe până la galben - Sintetic sau obținut din tomate modificate genetic Se adaugă în băuturi alcoolice, iaurturi, supe, diete nutriționale. Are toxicitate pronunțată. INTERZIS în Australia. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!
E160 (e) 	8'-BETA-APO-CAROTENAL (PIMENT) - Colorant galben cu nuanțe de portocaliu-roșiatic, antioxidant - Sintetic Se adaugă în sortimente de brânză, brânzeturi tartinabile, brânzeturi feliate, unt, pâine, pește afumat. Are efecte secundare. APROBAT de UE. MAI PUȚIN PERICULOS!
E160 (f) 	ESTERUL ETILIC AL ACIDULUI 8'-BETA-APO-CAROTENIC - Colorant galben-portocaliu-roșiatic, antioxidant - Sintetic Este similar cu E160 (e). Se adaugă în alimentele procesate. Are efecte secundare. INTERZIS în Franța. APROBAT de UE. MAI PUȚIN PERICULOS!
E161 	XANTOFIL ELA - Grup de coloranți galbeni, cu excepția lui E161 (g), care este portocaliu - Sintetici Se adaugă în produse alimentare procesate. Alte întrebuințări: în balsamuri pentru păr. Are efecte secundare. INTERZIS în Elveția. MAI PUȚIN PERICULOS!
E161(a) 	FLAVOXANTINĂ - Colorant galben - Sintetic Are toxicitate pronunțată. INTERZIS în Elveția și Franța. PERICULOZITATE MEDIE!
E161 (b) 	LUTEINĂ - Colorant xantofilic, cu nuanțe de la galben la roșu - Sintetic Se adaugă în alimentele procesate și în preparatele pe bază de ou. Alte întrebuințări: în hrana pentru păsările de curte și pentru animale. Efecte nocive: alergii (astm, urticarie, rinită) și alte efecte. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
E161 (c) 	CRIFTOXANTINĂ - Colorant xantofilic portocaliu - Din produse modificate genetic Are toxicitate pronunțată. INTERZIS în Elveția. PERICULOZITATE MEDIE!
E161 (d) 	RUBIXANTINĂ - Colorant xantofilic galben-roșiatic - Sintetic Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
E161 (e) 	VIOLOXANTINĂ - Colorant xantofilic galben - Sintetic Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
E161 (f) 	RODOXANTINĂ - Colorant xantofilic galben - Sintetic Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
E161 (g) 	CANTAXANTINĂ (XANTOFILĂ, ANTAXANTINĂ) - Colorant galben-portocaliu - Sintetic Se adaugă în salate, sosul barbecue, preparatele din pește, unt, brânză, pizza, supe instant, conserve, murături, sucuri, dulciuri, biscuiți, înghețate; se folosește și la modificarea culorii puilor și a peștilor comercializați. Alte întrebuințări: în medicamente, creme pentru bronzare. Efecte nocive: este foarte toxic deoarece depune ireversibil cristale pe retină; generează adaptare dificilă la întuneric și la lumină puternică; decolorarea pielii, leziuni hepatice, amenoree, greață, diaree, urticarie recurentă (în special în cazul persoanelor care iau multe medicamente). INTERZIS în Elveția. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E161 (h) 	ZEAXANTINĂ - Colorant galben-roșiatic - Sintetic Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
E161 (i) 	CITRANAXANTINĂ - Colorant roz - Sintetic Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
E161 (j) 	ASTAXANTINĂ - Colorant roz - Sintetic Are toxicitate extrem de ridicată. Este INTERZIS în Franța, dar și în alte țări. FOARTE PERICULOS!
E162 	BETANINĂ (ROȘU-SPECLĂ, BEET RED) - Colorant roșu aprins - Natural Se adaugă în lichioruri, dulciuri, deserturi, înghețate, jeleuri, gemuri, preparate cu fructe, sosuri, ketchup, burger cu șuncă, supe și în special în iaurturi. Alte întrebuințări: în produse cosmetice. INTERZIS copiilor și sugarilor (în special când este asociat cu nitrați). APROBAT de UE. MAI PUȚIN PERICULOS!
E163 	(i) ANTOCIANI, (ii) EXTRACT DIN COAJĂ DE STRUGURE (GRAPE SKIN EXTRACT), (iii) EXTRACT DIN COACĂZE (BLACKCURRANT EXTRACT) - Coloranți roz, roșu, albastru sau violet - Sintetici Se adaugă în băuturi dulci, vinuri, iaurturi cu fructe, produse lactate, cireșe glasate, dulciuri, gemuri, înghețate, jeleuri, preparate din tomate, supe instant, murături, conserve. Alte întrebuințări: în suplimente vitaminice. Are efecte secundare. APROBAT de UE. MAI PUȚIN PERICULOS!

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
E164 	ȘOFRAN - Colorant galben-portocaliu spre maron - Natural Se folosește în aromele de condimente și de lichior cu tente amăruie care se adaugă în: jeleuri, zahăr, sos de tomate, muștar, murături, băuturi alcoolice, lichioruri, preparate din carne. Alte întrebuintări: în produse cosmetice, parfumuri, în procesul de obținere a cernelei. MAI PUȚIN PERICULOS!
E166 	LEMN DE SANTAL - Colorant - Natural MAI PUȚIN PERICULOS!
E170 	(I) CARBONAT DE CALCIU și (II) CARBONAT ACID DE CALCIU - Coloranți albi, antioxidanți, acidifianți, suporturi pentru alți aditivi, agenți de întărire - Naturali Se folosesc pentru dezacidifierea vinurilor, în dulciuri, biscuiți, înghețate, prăjituri, bomboane, conserve din fructe sau legume, pâine; se pot adăuga și în produse certificate biologic. Alte întrebuintări: în suplimente vitaminice, produse cosmetice, pudre cosmetice, paste de dinți, soluții de albit, prafuri de curățat, vopsele pentru pictură, țigări. Efecte nocive: în concentrații mari produc flatulență, constipație, hemoroizi și răni anale sângerânde; perturbă echilibrul mineral din corp. Datorită solubilității lor, în concentrații mari pot favoriza, în timp, tulburări de comportament, dureri abdominale, greață, slăbire musculară și pietre la rinichi. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!
E171 	DIOXID DE TITAN (BIOXID DE TITAN) - Colorant mineral alb, agent de opacizare - Natural (de origine minerală) sau sintetic Se adaugă în dulciuri, creme, gemuri, jeleuri, gumă de mestecat, brânza Mozzarella, lapte bătut, sosuri. Alte întrebuintări: în pudră de față, rujuri, rimeluri, creme-ecran pentru protecția solară, săpunuri, paste de dinți, geluri de duș, unguente și medicamente, cerneluri, vopsele pentru pictură. Efecte nocive: efect cancerigen; afectează aparatul reproducător; aplicarea sa pe piele generează iritații; chiar dacă nu se acumulează ușor în organism, totuși, s-au identificat urme de dioxid de titan în sânge, creier și plămâni. INTERZIS în Germania. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E172 	OXIZI ȘI HIDROXIZI AI FIERULUI: (I) OXID DE FIER NEGRU, (II) OXID DE FIER ROȘU, (III) OXID DE FIER GALBEN - Coloranți cu nuanțe date de gradul de ionizare a fierului: galben, portocaliu, roșu, maro, negru - Sintetici Se adaugă în prăjituri și deserturi asortate, produse lactate, pastă de somon și creveți, alte tipuri de pastă din carne; se pot adăuga și în produse certificate biologic. Alte întrebuintări: în hrana animalelor, colorarea scoicilor, pudre pentru ten, farduri, vopsele pentru ouă. Efecte secundare: în cantități mari, au efect toxic. INTERZIS în Germania, Austria și în alte țări. APROBAT de UE. MAI PUȚIN PERICULOS!
E173 	ALUMINIU - Colorant gri-argintiu - Sintetic Se adaugă la decorarea exterioară a prăjiturilor; în timpul procesului de obținere a sării de bucătărie, în praf de copt, făină, brânzeturi; glasarea fructelor conservate în zahăr utilizate la decorarea prăjiturilor. Alte întrebuintări: în produse cosmetice, pudră cosmetică, vopsele de păr, lucrări dentare, paste de dinți, antiperspirante, vase pentru gătit, decorarea medicamentelor de sinteză (pilule și tablete) cu nuanță argintie. Efecte nocive: efect cancerigen (provoacă în special cancerul de sân); afectează rinichii, plămânii, sistemul nervos, aparatul cardiovascular, aparatul reproducător; accentuează manifestările bolilor Alzheimer și Parkinson; persoanele cu afecțiuni renale au risc crescut de reținere a aluminiului; alergii (urticarie, dermatită de contact, greață, vomă). Parlamentul European a emis o notificare pentru interzicerea aditivilor pe bază de aluminiu. INTERZIS în Australia. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
	ARGINT - Colorant metalic gri-argintiu - Sintetic Ca aditiv alimentar, se folosește doar pentru decorarea exterioară a pralinelor, a bomboanelor de ciocolată, glazurarea fructelor în zahăr, în lichioruri. Alte întrebuintări: în produse cosmetice, lacuri de unghii, la drajarea tabletelor. Efecte nocive: consumul pe termen îndelungat determină tulburări renale (se elimină dificil din organism); colorare bleu-gri a nasului, a septului nazal, a gâtului, a pielii; se acumulează în special la nivelul rinichilor; risc de otrăvire. INTERZIS în Australia. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
	AUR - Colorant mineral auriu - Sintetic Ca aditiv alimentar, este folosit doar la decorarea dulciurilor, pralinelor, glazurarea fructelor conservate în zahăr, ciocolată, lichioruri. Alte întrebuintări: în produse cosmetice, drajarea tabletelor. Efecte nocive: neurotoxicitate; schimbă compoziția sângelui; alergii; sub formă sintetică, aurul este inactiv și, tocmai de aceea, foarte periculos. INTERZIS în Australia. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E120	LITOLRUBINĂ BK (PIGMENT RUBINIU, CARMIN 6B, ACID TANIC) - Colorant azoic roșu - Sintetic Se folosește pentru a colora exteriorul unor brânzeturi tari, ca de exemplu <i>Edam</i> . Alte întrebuintări: în produse cosmetice, medicamente. Efecte nocive: efect cancerigen; conține impurități cu nitrozamine (cu efect cancerigen); alergii (astm, reacții cutanate, febra fânului, rinită, urticarie), tulburări gastrointestinale, hiperactivitate, insomnie. INTERZIS în Australia și în alte țări. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E121	ACID TANIC - Colorant, emulgator, stabilizator, agent de vâscozitate, aromatizant, agent cu efect de limpezire - Sintetic Se adaugă în băuturile alcoolice pentru a conferi aspectul de limpezime, în produse de panificație, bomboane, gumă de mestecat, băuturi răcoritoare. Alte întrebuintări: în cremele-ecran pentru protecția solară, în creme de ochi, în antiperspirante. Efecte nocive: efect cancerigen. FOARTE PERICULOS!
E122	ORCHIL - Colorant - Sintetic Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!

E200-E299: CONSERVANȚII

CE SUNT CONSERVANȚII?

Conservantul este o substanță care are proprietatea de a împiedica o eventuală contaminare cu microorganisme (bacterii, fungi, virusuri etc.), de a preveni, opri sau întârzia transformările chimice dintr-un produs alimentar, cosmetic sau farmaceutic (prin fermentare, acidifiere, oxidare sau alte procese de alterare). Astfel, se prelungește artificial perioada de păstrare a produselor.

ATENȚIE! Prezența unui agent conservant într-un produs nu este nicidecum o garanție a calității sale. Un produs deja compromis nu își va regăsi gustul sau valoarea nutritivă prin simpla adăugare a unui conservant.

CONSERVAREA, PRACTICATĂ ÎNCĂ DIN CELE MAI VECHI TIMPURI

La început, conservarea se realiza empiric, prin afumare, uscare, înghețare, fermentare, sărare, zaharisire sau prin combinarea acestor metode. Mierea, oțetul natural din vin sau din mere, condimentele, zahărul brun și sarea sunt conservanți naturali.

METODE ACTUALE DE CONSERVARE

Noua modă, cu varietățile ei de consum, este și generatoare de noi riscuri, de toate tipurile, iar riscul alterării alimentelor este unul dintre cele mai mari. Astfel că securitatea alimentelor este pe primul loc în grija producătorilor. O dată cu apariția erei industriale, ansamblul metodelor de

conservare s-a îmbogățit, cuprinzând la ora actuală sterilizarea, congelarea, vidarea, liofilizarea, pasteurizarea, omogenizarea, iradierea etc. Aceste măsuri artificiale sunt în detrimentul calității produsului: de exemplu, pasteurizarea distruge tot ce e mai bun dintr-un iaurt natural.

Contaminarea alimentelor cu microorganisme produce uneori maladii, intoxicații cu *Lysteria* ori *Salmonella*. Totuși, conservarea hranei nu justifică folosirea unor aditivi chimici foarte periculoși, precum *nitrații* și *nitriții*, *benzoații*, *sulfiții*, *parabenii*, *fenolii* etc.

EFFECTELE AGENȚILOR CONSERVANȚI

Unii dintre cei mai folosiți conservanți sunt *acidul benzoic* și *sărurile sale de sodiu*, de *potasiu* și de *calciu* (E210, E211, E212, E213). Dintre aceștia, *benzoatul de sodiu* (E211) atacă organismul uman chiar la nivelul structurii ADN-ului din mitocondrie, pe care o modifică (la acest nivel se realizează conversia principiilor nutritive în energie, de aceea mitocondria este considerată sursa energetică a celulei).

Dr. Peter Piper, profesor de biologie moleculară și biotehnologie și expert în gerontologie, de la Universitatea *Sheffield* din Marea Britanie, a realizat un studiu de laborator pe celule vii. El a arătat că *benzoatul de sodiu* (E211) are capacitatea de a distruge în totalitate ADN-ul din mitocondrii, iar rezultatul este îmbătrânirea prematură a celulelor și apariția afecțiunilor neurologice, ca de exemplu boala Parkinson. Deși efectul său este foarte grav, anual, pe glob, se adaugă în produsele alimentare benzoat de sodiu în valoare de 116 miliarde de euro.

Aprobarea lui E211 a fost realizată pe baza unui studiu mai vechi, care concluziona că această substanță poate fi folosită de un om timp de 70 de ani, fără ca să existe pericole de îmbolnăvire. Totuși, cercetările ulterioare asupra acestui aditiv au arătat că el are un efect cancerigen deosebit de agresiv.

Parabenii (E214-E219) au un efect asemănător hormonilor estrogeni. Într-un grafic în care sunt reprezentați parabenii în funcție de efectul lor estrogenic, ordinea descrescătoare este următoarea: *butilparaben* > *propilparaben* > *etilparaben* > *metilparaben*.

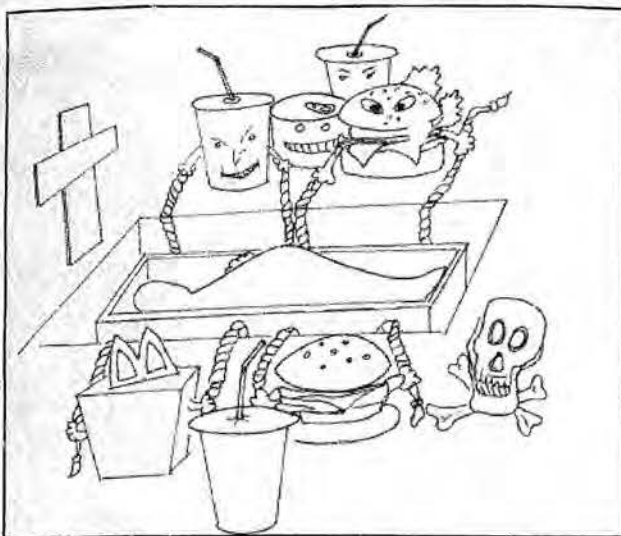
Sulfiții (E220-E228): dintre toți aditivii, conservanții pe bază de sulf produc cele mai puternice efecte alergice. Aproximativ 1% din populație este alergică la sulfiți, ei fiind foarte toxici. *Sulfatul de sodiu* (E221) se folosește pentru a da un aspect „roșu-proaspăt” preparatelor din carne. Această substanță chimică poate preschimba culoarea neagră a cărnii râncede și poate de asemenea să elimine în mod miraculos mirosul de putrefacție. Încă din iunie 1971, un studiu realizat în New York a arătat că peste 90% dintre hamburgerii comercializați conțineau sulfat de sodiu. Dacă ați cumpărat carne care are un aspect „atractiv”, dar un gust execrabil, este foarte posibil să conțină adaos de E221.

E231 și *sarea sa de sodiu* (E232) sunt două pesticide folosite cu rol de conservant alimentar, care se adaugă în special pe coaja citricelor.

Nitrații (E251 și E252) sunt conservanți puternici, dar și foarte periculoși, datorită binecunoscutelor lor efecte toxice și cancerigene. Cantități mari de nitrați se folosesc în metodele de cultivare intensivă cu fertilizatori, în culturile de seră, la îngrășămintele chimice din crescătoriile de bovine și din fermele pentru obținerea laptelui. Pentru dezinfectare, în apa potabilă se folosesc de asemenea cantități importante din aceste substanțe. Nitrații transformă hemoglobina din sânge în methemoglobină, care este una din cauzele mortalității infantile, deoarece atunci nu se mai poate realiza absorbția de oxigen. De asemenea, nitrații afectează glanda tiroidă.

Nitriții (E249 și E250) și, într-o anumită măsură, *nitrații* fixează în corp amine secundare sau terțiare, formând nitrozamine (cu efect cancerigen). Riscul





major al nitraților este faptul că o parte importantă din cantitatea ingerată se transformă, sub acțiunea florei intestinale, în nitriți.

Dr. Charles C. Edwards, Comisar la Administrația Alimentelor și a Medicamentelor (FDA), a declarat în martie 1971, în fața Consiliului FDA, că *nitritul*

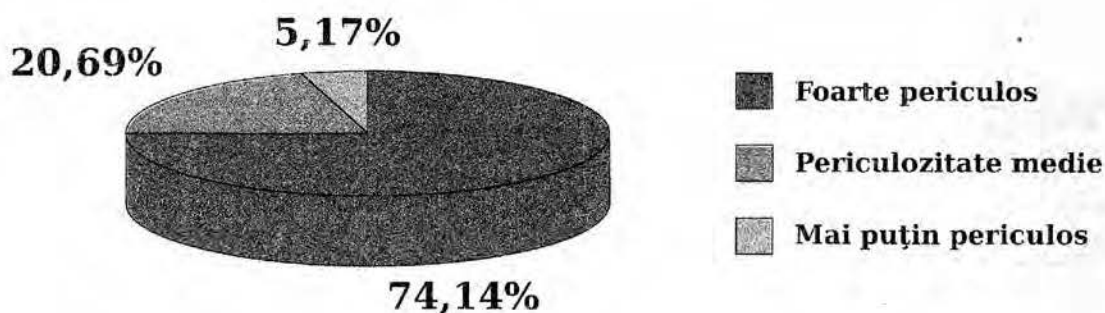
de sodiu (E250) este periculos pentru copii, deformează organismul fătului (fiind interzis femeilor însărcinate) și afectează sever persoanele anemice. El a declarat de asemenea că folosirea acestui conservant la preparatele de carne are efect cancerigen, iar concluziile sale au fost confirmate și de alți cercetători din acea vreme.

E-urile au efect și dincolo de moarte: cercetătorii europeni au descoperit că, datorită consumului de conservanți artificiali, după moarte trupul are o tendință de mumificare și nu mai putrezește.

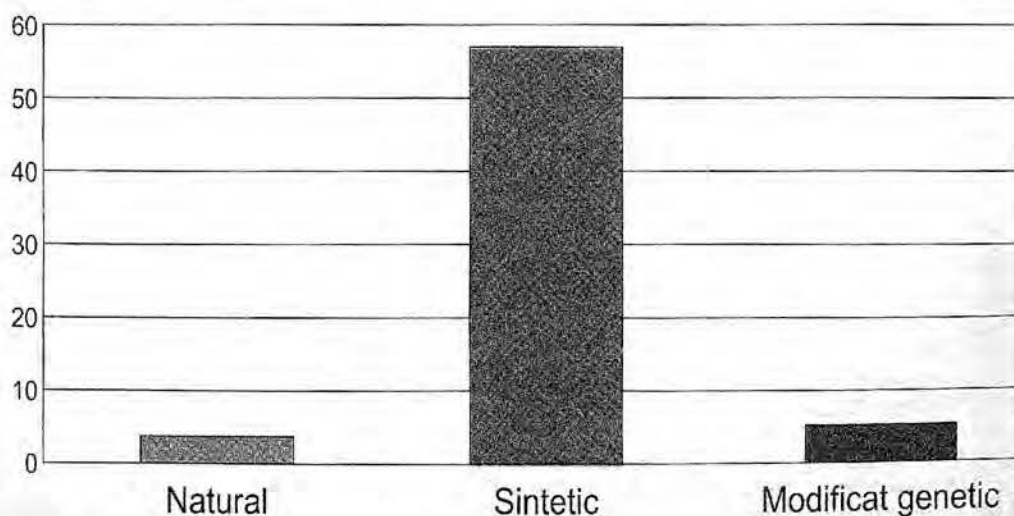
Sintetizând tabelul din paginile următoare, remarcăm:

- aditivii conservanți au și alte acțiuni: umectant, antioxidant, aromatizant, agent de albire, stabilizator, agent de întărire, antiseptic, agent antibotulinic, fixator de culoare, acidifiant, solvent, reglator al acidității, suport pentru alți aditivi, inhibitor al mușcăturilor, agent pentru îngrijirea orală, auxiliar tehnologic, agent de carbonatare.

- 46 dintre conservanți sunt aprobați de Uniunea Europeană, dar există și țări care interzic folosirea lor.



74,14% sunt FOARTE PERICULOȘI, 20,69% au PERICULOZITATE MEDIE și 5,17% sunt MAI PUȚIN PERICULOȘI. După cum se observă, majoritatea aditivilor conservanți au cel mai mare grad de periculozitate. Efectele nocive sunt: efectul cancerigen, teratogen și mutagen; afectează ficatul, rinichii, plămânii, sistemul cardiovascular, sistemul imunitar, sistemul nervos, sistemul gastrointestinal etc; modifică structura ADN-ului, agravează bolile neurologice.



În ceea ce privește originea conservanților, 4 dintre ei pot fi de origine naturală, 57 sunt de origine sintetică și 5 pot fi obținuți și prin metode de inginerie genetică.

TABEL CU ADITIVII CONSERVANȚI

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
E200	ACID SORBIC - Conservant, umectant - Sintetic Se adaugă în vinuri dulci, cidru, băuturi dulci, dulciuri, topping-uri, creme, deserturi, siropuri de ciocolată, lapte fermentat, iaurturi, brânzeturi fartinabile și sortimente de brânză, plăcinte cu brânză, salate de fructe, conserve de conopidă, mezeluri (unde poate reacționa cu nitriții și forma compuși toxici), pizza congelată, supe instant, sosuri. Se combină și cu alți aditivi, în special cu nitrații, iar produsul rezultat are efect mutagen crescut. Alte întrebări: produse cosmetice, demachianți pentru față, apă de gură, paste de dinți, creme de față, unguente și capsule gelatinoase, hrana pentru animalele de casă. Efecte nocive: efect mutagen; inhibă sistemul enzimatic; alergii (astm, eritem, urticarie, dermatită de contact, iritarea pielii), tulburări respiratorii, tulburări de comportament. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E201	SORBAT DE SODIU - Conservant foarte des utilizat - Sintetic Se adaugă în cidru, băuturi dulci, siropuri de ciocolată, dulciuri, plăcinte cu brânză, salate de fructe, caise congelate, lapte congelat, sortimente de brânză, iaurturi, margarină, sosuri, pizza congelată, supe instant. Alte întrebări: în ambalaje pentru alimente, capsule gelatinoase. Efecte nocive: efect mutagen; interacționează cu nitrații, producând malformații congenitale; tulburări digestive, renale și hepatice; hidropizie; modifică presiunea sanguină; alergii (astm, urticarie, rinită). FOARTE PERICULOS!
E202	SORBAT DE POTASIU - Conservant antifungic și antibacterian, antioxidant - Sintetic Se adaugă în vinuri, bere, produse de patiserie, prăjituri cu brânză, ciocolate, budinci de vanilie, creme de fructe pentru plăcintă, caise uscate, cireșe glazurate, pâine, brânzeturi, unt, margarină, lapte, iaurturi, dressing-uri pentru salate și pentru fructe de mare, pizza congelată, conserve, măsline, castraveți murați. Alte întrebări: în produse cosmetice, șampon, balsam de rufe, ca aditiv pentru țigări. Efecte nocive: tulburări digestive grave, probleme de comportament; alergii (astm, iritarea ochilor și a pielii). APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E203	SORBAT DE CALCIU - Conservant - Sintetic Se adaugă în băuturi răcoritoare, sucuri concentrate, siropuri de ciocolată, prăjituri cu brânză, conserve de ananas, iaurturi, margarină, lapte, brânzeturi fartinabile, brânzeturi de casă, pâine. Alte întrebări: în produse cosmetice, unguente. Efecte nocive: tulburări digestive grave, probleme de comportament; alergii (astm, iritarea ochilor și a pielii). APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E209	PARAHIDROXIBENZOAT DE HEPTIL (HEPTILPARABEN) - Conservant - Sintetic Efecte nocive: efect cancerigen; modifică percepția gustativă; efect estrogenic, anestezic și vasodilatator; alergii (astm, urticarie, șoc anafilactic, dermatită de contact, dureri sau inflamații ale pielii, mâncărimi ale pielii, înroșirea pielii), crampe stomacale, insomnie, hiperactivitate. FOARTE PERICULOS!
E210	ACID BENZOIC (ACID FENILCARBOXILIC) - Conservant, aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de ciocolată, de lămâie, de portocale, de cireș, de nucă, de fructe, care se adaugă în cidru, bere și alte băuturi alcoolice, cafea instant, băuturi dulci, sucuri de fructe, siropuri concentrate de ananas, siropuri aromatizate, piure de fructe, iaurturi de fructe, produse lactate congelate, glazuri, bomboane, ciocolate, înghețate, gemuri, gumă de mestecat, ketchup, sosuri, dressing-uri pentru salată, margarină, măsline, heringi și scrumbii marinate, murături.

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
E10	Alte întrebuințări: în produse cosmetice, loțiuni capilare, loțiuni tonice de curățare a tenului, parfumuri, medicamente; ca aditiv pentru țigări. Efecte nocive: efect cancerigen (produce în special leucemie); afectează sistemul gastrointestinal, plămânii, sistemul nervos, aparatul reproducător; provoacă alergii (înroșirea ochilor, astm, urticarie, iritarea pielii); hiperactivitate în cazul copiilor (atunci când se combină cu E102), migrene; produce tulburări de comportament; poate reacționa cu E222. Deși este folosit și ca aromatizant, poate modifica gustul produselor alimentare ambalate. INTERZIS copiilor, femeilor însărcinate sau care alăptează, persoanelor sensibile la salicilați, celor care folosesc multe medicamente sterioide și celor cu tulburări neurologice. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E211	BENZOAT DE SODIU - Conservant, antiseptic - Sintetic Se adaugă în sucuri de fructe, sucuri concentrate de ananas, praline, produse de patiserie, plăcinte cu brânză, lapte, sosuri barbecue, sosuri de soia, sos mexican, pastă de tomate, condimente, preparate din carne, dressing-uri pentru salată, caviar, margarină, murături, castraveți murați, conserve de măsline. Cercetările au arătat că proprietățile sale conservante sunt reduse și că, de fapt, se folosește pentru a masca adevăratul gust al alimentelor de o calitate slabă. Alte întrebuințări: în pastă de dinți, apă de gură, șampon, deodorante, geluri de duș, creme pentru ochi. Efecte nocive: efect cancerigen și mutagen; agravează boala Parkinson; afectează ficatul, rinichii, pielea, aparatul cardiovascular, sistemul gastrointestinal și nervos; provoacă alergii (astm, urticarie, dermatită de contact, febra fânului, iritarea pielii și a ochilor, șoc anafilactic), migrene, hiperactivitate, capacitate de concentrare scăzută. INTERZIS copiilor, femeilor însărcinate sau care alăptează și persoanelor sensibile la salicilați. Este periculos mai ales când se asociază cu E102. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E212	BENZOAT DE POTASIU - Conservant - Sintetic Se adaugă în suc de ananas, cireșe glazurate, preparate cu un conținut scăzut de calorii, margarină, preparate tartinabile, pastă de chili, castraveți murați, conserve de măsline. Alte întrebuințări: în produse cosmetice; ca aditiv pentru țigări. Efecte nocive: efect cancerigen; neurotoxicitate, migrene, alergii (astm, urticarie, eczeme), iritare gastrică. Este periculos, în special atunci când se asociază cu E102. INTERZIS copiilor, femeilor însărcinate sau care alăptează și persoanelor care au astm și celor sensibile la salicilați. INTERZIS în Franța. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E213	BENZOAT DE CALCIU - Conservant - Sintetic Se adaugă în băuturi răcoritoare, sucuri de fructe, suc concentrat de ananas, înghețate, gumă de mestecat, margarină. Efecte nocive: efect cancerigen; neurotoxicitate, migrene, alergii (astm, urticarie, eczeme), iritare gastrică. Este periculos, în special atunci când se asociază cu E102. INTERZIS copiilor, femeilor însărcinate sau care alăptează, persoanelor care au astm și celor sensibile la salicilați. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E214	PARAHIDROXIBENZOAT DE ETIL (PHB-ESTER, ETILPARABEN) - Conservant - Sintetic Se adaugă în cafea instant și în cafea de cicoare, în bere, băuturi răcoritoare congelate, sucuri de fructe, gemuri, cremă de fructe pentru plăcintă, fructe conservate, glasate sau uscate; în piure sau pulpă de fructe, în topping-uri sub formă de sirop, în produse cu sfeclă roșie, dressing-uri pentru salată, condimente, hering marinat. Alte întrebuințări: în produse cosmetice. Efecte nocive: efect cancerigen; modifică percepția gustativă; efect estrogenic, anestezic și vasodilatator; alergii (astm, urticarie, șoc anafilactic, dermatită de contact, dureri sau inflamații ale pielii, mâncărimi ale pielii, înroșirea pielii), crampe stomacale, insomnie, hiperactivitate. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E215	PARAHIDROXIBENZOAT SODIC DE ETIL (SAREA DE SODIU A LUI E214, ESTER-ETILPARABEN) - Conservant - Sintetic Se adaugă pe suprafața preparatelor uscate din carne, snacks-uri, dulciuri. Efecte nocive: efect cancerigen și estrogenic; iritare gastrică; modifică percepția gustului; alergii (astm, urticarie, dermatită de contact), lipsă de sensibilitate la nivelul gurii, gustului. INTERZIS persoanelor sensibile la salicilați. INTERZIS în Australia. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
E216	PARAHIDROXIBENZOAT DE PROPIL (PROPILPARABEN, PHB-ESTER, NIPASOL) - Conservant - Sintetic Se adaugă în băuturi răcoritoare, siropuri, băuturi îndulcite cu glucoză, bere, cafea instant și cafea de cicoare, produse de patiserie, dulciuri, jeleuri, arome de fructe, topping-uri pentru desert, creme de fructe pentru plăcintă, piure sau pulpă de fructe, produse din sfeclă roșie, conserve, hering marinat, murături, creme de legume, produse pe bază de cereale și cartofi, fructe în coajă; se folosește pentru tratarea suprafeței produselor din carne uscată și în complementii alimentare lichizi. Alte întrebuințări: în produse cosmetice, fond de ten, farduri, rimel, șampon, produse pentru copii. Efecte nocive: efect cancerigen și estrogenic; modifică percepția gustului, provoacă alergii (dermatită de contact, dureri sau inflamații ale pielii, urticarie, mâncărimi, anafilaxie, astm, înroșirea pielii). APROBAT de UE și Australia. FOARTE PERICULOS!
E217	PARAHIDROXIBENZOAT SODIC DE PROPIL (SAREA DE SODIU A LUI E216) - Conservant - Sintetic Se adaugă în produse uscate din carne, snacks-uri, dulciuri. Efecte nocive: efect cancerigen și estrogenic; modifică percepția gustului, produce alergii (dermatită de contact, dureri sau inflamații ale pielii, urticarie, mâncărimi, anafilaxie, astm, înroșirea pielii). INTERZIS persoanelor sensibile la salicilați. INTERZIS în Australia. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E218	PARAHIDROXIBENZOAT DE METIL (METILPARABEN, NIPAGIN, PHB-ESTER) - Conservant - Sintetic Se adaugă în bere, băuturi răcoritoare, sucuri de fructe, cafea instant și cafea de cicoare, jeleuri, gemuri, topping-uri pentru deserturi, creme de fructe pentru plăcintă, fructe confiate, uscate sau glasate, produse de patiserie, snacks-uri, dressing-uri pentru salată, preparate din sfeclă roșie, conserve, creme de legume, sosuri, murături, hering marinat, supă instant. Alte întrebuințări: în produse cosmetice, produse pentru îngrijirea părului și a pielii, spumante de baie. Efecte nocive: efect cancerigen și estrogenic; modifică percepția gustului; provoacă alergii (dermatită de contact, dureri sau inflamații ale pielii, urticarie, mâncărimi, anafilaxie, astm, înroșirea pielii). APROBAT de UE și Australia. FOARTE PERICULOS!
E219	PARAHIDROXIBENZOAT SODIC DE METIL (PHB-ESTER, SAREA DE SODIU A LUI E218) - Conservant - Sintetic Se adaugă în produse uscate din carne, snacks-uri, dulciuri, produse cosmetice. Efecte nocive: efect cancerigen și estrogenic; modifică percepția gustului; provoacă alergii (dermatită de contact, dureri sau inflamații ale pielii, urticarie, mâncărimi, anafilaxie, astm, înroșirea pielii). INTERZIS în Australia. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E220	DIOXID DE SULF - Conservant, antioxidant - Sintetic Se adaugă în vinuri și alte băuturi alcoolice, bere, cidru, suc de fructe, băuturi răcoritoare, băuturi cu cocos, sirop de zmeură, fructe uscate, conservate și confiate (banane, caise, nucă de cocos), preparate cu fructe, salate și piure de fructe, gemuri de coacăze, deserturi gelatinoase, chips-uri, snacks-uri, creme cu fructe pentru plăcintă, supe instant, ciuperci congelate, conserve de conopidă, legume deshidratate, praf de usturoi, praf de ghimbir, cârnați, oțet, murături, sardine. Alte întrebuințări: în obținerea hârtiei; ca agent de albire pentru textile; în hrana pentru animalele de casă. Efecte nocive: efect mutagen; afectează ficatul, stomacul și intestinalele, sistemul cardiovascular, sistemul nervos; elimină calciul; scade asimilarea vitaminelor A, B1, B6 și B12; produce alergii, „astm de sulf”, anafilaxie, emfizem, bronhospasm, bronșită, bronhoconstricție, dificultăți de respirație, vomă, greață, dureri abdominale, conjunctivită, hipotensiune, amețeală, migrene. INTERZIS persoanelor care au disfuncție renală. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
E 221	SULFIT DE SODIU - Conservant, antioxidant - Sintetic Se adaugă în bere, vinuri, sirop concentrat de ananas, preparate cu fructe, cireșe maraschino, mere congelate, plăcinte și tartă cu fructe, produse pe bază de ou, conserve cu fructe de mare, în procesul de obținere a caramelului, pentru sterilizarea sucurilor proaspete. Alte întrebuintări: în vopsele de păr. Efecte nocive: afectează ficatul, sistemul cardiovascular, sistemul gastrointestinal, sistemul nervos; distruge complexul de vitamine B; alergii (astm, iritarea și înroșirea pielii), greață, vomă, dureri abdominale, dureri de cap, tulburări ale tranzitului intestinal, diaree, dificultăți de respirație, hipotensiune. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E 222	SULFIT ACID DE SODIU (BISULFIT DE SODIU) - Conservant, antioxidant - Sintetic Se adaugă în băuturi alcoolice, bere, vin, cidru, sucuri de fructe, fructe uscate, gemuri, jeleuri, gelatină, budincă, cremă pentru plăcintă, lapte și produse din lapte, albirea zahărului, chips-uri, specialități marine congelate, cartofi instant deshidratați, pastă de tomate, legume și sucuri de legume, condimente. Alte întrebuintări: în apă de gură, vopsele de păr, soluție pentru îndepărtarea negilor. Efecte nocive: efect mutagen; produce alergii (astm, urticarie cronică, iritarea pielii), dificultăți de respirație, vomă, dureri abdominale, tulburări ale tranzitului intestinal, amețeală. INTERZIS copiilor (produce hiperactivitate) și persoanelor care au tulburări renale și hepatice. În 1982, în SUA, opt persoane au murit în urma consumului unor salate care în prealabil fuseseră pulverizate cu sulfiți în doze mari. Astăzi acest procedeu este INTERZIS în SUA. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E 223	METABISULFIT DE SODIU - Conservant, antioxidant, agent de albire - Sintetic (se recunoaște datorită mirosului de dioxid de sulf) Se folosește foarte mult în tehnologiile de păstrare și prelucrare a produselor vegetale. Se adaugă în salate și specialități marine pentru a conferi senzația de prospețime. Se mai folosește în: băuturi alcoolice, jeleuri, topping-uri, gelatine, budinci și creme pentru plăcintă, fructe uscate, nuci, cireșe maraschino, cartofi instant, chips-uri, pastă de tomate, sosuri dulci, murături cu ceapă și varză roșie, ingrediente pentru salată, pâine și produse făinoase. Alte întrebuintări: în vopsele și produse pentru păr, produse pentru baie, deodorante, antiperspirante, hrana pentru animalele de casă, medicamente, soluții pentru îndepărtarea petelor. Efecte nocive: afectează ficatul, sistemul cardiovascular, sistemul gastrointestinal, sistemul nervos; alergii (astm, febra fânului, urticarie cronică, dermatită atopică), dificultăți de respirație, vomă, dureri abdominale și iritare gastrică, amețeală. INTERZIS copiilor (produce hiperactivitate) și persoanelor care au tulburări renale și hepatice. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E 224	METABISULFIT DE POTASIU - Conservant, antioxidant, stabilizator - Sintetic Se folosește în salate și specialități marine pentru a conferi senzația de prospețime. Se adaugă în vinuri, fructe, sortimente de brânză, chips-uri. Alte întrebuintări: în procesul de albire a paielor, în hrana pentru animale. Efecte nocive: afectează ficatul, sistemul cardiovascular, sistemul gastrointestinal, sistemul nervos; alergii (astm, febra fânului, urticarie cronică, dermatită atopică), dificultăți de respirație, vomă, dureri abdominale și iritare gastrică, amețeală. INTERZIS copiilor (produce hiperactivitate) și persoanelor care au tulburări renale și hepatice. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E 225	SULFIT DE POTASIU - Conservant, agent de întărire, antioxidant, antiseptic - Sintetic Se folosește foarte mult în tehnologiile de păstrare și prelucrare a conservelor din fructe și legume. Se adaugă în salate și specialități marine pentru a conferi senzația de prospețime. Efecte nocive: afectează ficatul, sistemul cardiovascular, sistemul gastrointestinal, sistemul nervos; alergii (astm, febra fânului, urticarie cronică, dermatită atopică), dificultăți de respirație, vomă, dureri abdominale și iritare gastrică, amețeală. INTERZIS copiilor (produce hiperactivitate) și persoanelor care au tulburări renale și hepatice. FOARTE PERICULOS!

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
E 221	SULFIT DE CALCIU - Conservant, agent de întărire, antiseptic - Sintetic Se adaugă în cidru, bere, vinuri, gemuri, jeleuri, conserve de fructe și legume. Alte întrebuințări: în soluții dezinfectante. Efecte nocive: afectează ficatul, sistemul cardiovascular, sistemul gastrointestinal, sistemul nervos; alergii (astm, febra fânului, urticarie cronică, dermatită atopică), dificultăți de respirație, vomă, dureri abdominale și iritare gastrică, amețeală. INTERZIS copiilor (produce hiperactivitate) și persoanelor care au tulburări renale și hepatice. INTERZIS în Australia. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E 222	SULFIT ACID DE CALCIU (BISULFIT DE CALCIU) - Conservant, antioxidant, agent de întărire - Sintetic Se adaugă în cidru, bere, vinuri, gemuri, jeleuri, conserve cu fructe și legume. Alte întrebuințări: soluții dezinfectante. Efecte nocive: afectează ficatul, sistemul cardiovascular, sistemul gastrointestinal, sistemul nervos; alergii (astm, febra fânului, urticarie cronică, dermatită atopică), dificultăți de respirație, vomă, dureri abdominale și iritare gastrică, amețeală. INTERZIS copiilor (produce hiperactivitate) și persoanelor care au tulburări renale și hepatice. INTERZIS în Australia. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E 223	SULFIT ACID DE POTASIU (BISULFIT DE POTASIU) - Conservant, antioxidant - Sintetic Se adaugă în bere, vinuri, băuturi răcoritoare, gemuri cu un conținut scăzut de calorii, fructe uscate, creme de fructe, ketchup, murături, condimente. Efecte nocive: alergii (anafilaxie), vomă, dureri abdominale, iritare gastrică, amețeală, dificultăți de respirație, hiperactivitate. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E 230	DIFENIL (BIFENIL) - Conservant - Sintetic Se adaugă în procesul de afumare a unor fructe (astfel, rămâne sub formă de reziduu în coaja lor), în alimentele care sunt ambalate în hârtie impregnată cu difenil, în coaja citricelor, în marmelade, cocteiluri, dulceturi. Alte întrebuințări: pesticid cu o capacitate mare de toxicitate, și astfel are un efect toxic în pulpa fructelor care sunt tratate cu această substanță. Efecte nocive: efect teratogen; crește rata de apariție a cancerului; afectează ficatul, rinichii, plămânii, sistemul cardiovascular și nervos; perturbă echilibrul hormonal la doze extrem de mici (ppm și ppb); se acumulează în țesutul lipidic uman; dozele mari produc hemoragii interne și modificări ale organelor; alergii cutanate, nazale și oculare, vomă, greață, depresia sistemului nervos central. INTERZIS consumul cojilor de la fructele tratate, în special al citricelor (se depune și pe degete). INTERZIS în Australia, Franța. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E 231	ORTOFENIL FENOL (ORTOXILEN, 2-HIDROXI BIFENIL) - Conservant - Sintetic Se folosește la procesul de obținere a multor aditivi alimentari. Se adaugă peste coaja fructelor, în special a citricelor, pentru a le prelungi prospețimea. Alte întrebuințări: ca pesticid. Efecte nocive: efect teratogen; afectează ficatul, rinichii, plămânii, sistemul cardiovascular și nervos; creează alergii cutanate, greață, vomă, convulsii, colaps circulator, cardiac și respirator, comă. INTERZIS consumul fructelor și cojilor de fructe care au fost tratate cu acest aditiv. INTERZIS în Australia, SUA, Franța. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E 232	ORTOFENILFENOLAT DE SODIU (DOWICIDE A, NATRIPHEN) - Conservant - Sintetic Se adaugă prin pulverizare pe coaja fructelor, pe hârtia cu care se ambalează fructele. Substanța penetrează coaja fructelor și se poate regăsi apoi în marmelada și gemul care se obține din fructele respective. Alte întrebuințări: în produse cosmetice, detergenți, lichid de răcire; este un pesticid toxic. Efecte nocive: efect teratogen și cancerigen; afectează ficatul, rinichii, plămânii, sistemul cardiovascular și nervos; alergii cutanate, depigmentare, fotosensibilitate, vomă, convulsii. INTERZIS consumul fructelor și cojilor de fructe în care s-a adăugat acest aditiv. INTERZIS în Australia, SUA. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
	TIABENDAZOL - Conservant - Sintetic Se adaugă prin pulverizare pe coaja fructelor (în special pe banane) și pe hârtia cu care se ambalează fructele respective. Alte întrebuințări: ca medicament folosit în infecțiile cu nematode, ca pesticid. Efecte nocive: genotoxicitate; alergii cutanate, iritații ale ochilor și nasului. INTERZIS în Australia. FOARTE PERICULOS!
E234	NIZINĂ - Conservant - Sintetic sau obținut din produse modificate genetic Se adaugă în bere, sortimente de brânză, mascarpone, brânză topită, creme tartinabile de brânză, paste de tomate, conserve din legume și fructe, budinci de tapioca și griș. Alte întrebuințări: în produse cosmetice. Are toxicitate pronunțată. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!
	NATAMICINĂ (PIMARICINĂ) - Conservant - Sintetic Se folosește pentru tratarea exteriorului unor anumite tipuri de brânzeturi și unor mezeluri uscate (pătrundere maximă 5 mm). Alte întrebuințări: în medicamente antifungice pentru ochi. Efecte nocive: greață, vomă, diaree, anorexie, urticarie și iritații ale pielii. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
	ACID FORMIC (ACID METANOIC) - Conservant, aromatizant - Sintetic Se folosește în procesul de fabricație a specialității de brânză <i>Provolone</i> și în numeroase alte produse alimentare. Alte întrebuințări: se adaugă în grânele din silozuri, pentru păstrarea pe termen lung a hranei animalelor, în tonicele pentru păr, în soluții pentru dizolvarea vopselelor. Efecte nocive: efect cancerigen; afectează ficatul, rinichii, sistemul cardiovascular, sistemul respirator, gastrointestinal și nervos; provoacă alergii cutanate și are chiar efect caustic cutanat. INTERZIS în Australia, Franța, Anglia. FOARTE PERICULOS!
	FORMIAT DE SODIU - Conservant - Sintetic Se folosește în procesul de fabricație a specialității de brânză <i>Provolone</i> . Efecte nocive: efect cancerigen; afectează ficatul, rinichii, sistemul cardiovascular, sistemul respirator, gastrointestinal și nervos; alergii cutanate. INTERZIS în Australia, Franța, Anglia. FOARTE PERICULOS!
	FORMIAT DE CALCIU - Conservant - Sintetic Se folosește în procesul de fabricație a specialității de brânză <i>Provolone</i> . Efecte nocive: efect cancerigen; afectează ficatul, rinichii, sistemul cardiovascular, sistemul respirator, gastrointestinal și nervos; provoacă alergii cutanate. INTERZIS în Australia, Franța, Anglia. FOARTE PERICULOS!
	HEXAMETILEN TETRAMINĂ (METANAMINĂ) - Conservant - Sintetic Se folosește în special în procesul de fabricație a specialității de brânză <i>Provolone</i> , a conservelor cu hering marinat. Alte întrebuințări: în produse cosmetice, adezivi, uleiuri lubrifiante, medicamente pentru dezinfectarea pielii și a căilor urinare. Efecte nocive: produce secundar formaldehida, care are efect alergen și cancerigen; determină alergii (dermatită de contact, urticarie), tulburări gastrointestinale și renale. INTERZIS în Australia, Franța și în multe alte țări. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
E240	FORMALDEHIDĂ - Conservant - Sintetic Se adaugă, în amestec cu alți aditivi, în produse lactate, gemuri, jeleuri, sucuri de fructe, produse de panificație, bomboane. Alte întrebuințări: în rimel, săpunuri, șampon, spumant de baie, lac de unghii, soluție pentru întărirea lacului de unghii, cremă antirid; intră și în compoziția vaccinurilor. Efecte nocive: efect cancerigen; afectează ficatul, pielea, sistemul respirator, aparatul reproducător, sistemul gastrointestinal, sistemul imunitar și nervos; iritarea ochilor, nasului și gâtului, tuse, epistaxis. FOARTE PERICULOS!
E241	GUMĂ DE GUAIAC (GUMA GUAJACUM) - Conservant, antioxidant, aromatizant - Natural Se adaugă în uleiuri și grăsimi alimentare, grăsimi pentru frăgezirea aluatului, untură de porc, băuturi alcoolice. Alte întrebuințări: în creme și loțiuni cosmetice. Efecte secundare: produce alergii la unele persoane sensibile. MAI PUȚIN PERICULOS!
	BICARBONAT DE DIMETIL (DICARBONAT DE DIMETIL, PIROCARBONAT DE DIMETIL) - Conservant - Sintetic Se folosește în foarte multe băuturi: pentru sterilizarea băuturilor nealcoolice; în băuturi energizante, sucuri din fructe, ceaiuri instant. Efecte nocive: efect toxic, efect coroziv la nivelul ochilor și al pielii; atunci când se descompune, produce cantități importante de metanol. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
	NITRIT DE POTASIU - Conservant, agent antibotulinic, fixator de culoare - Sintetic Este foarte răspândit la produsele din industria preparatelor pe bază de carne și pește, unde se combină cu proteinele din carne și formează nitrozamine (cu efect cancerigen). Se adaugă în conserve de legume, în murături, pește afumat, cârnați, șuncă, preparate din carne, foie-gras (căreia îi conferă un aspect de prosepțime). Se poate adăuga de asemeni în produsele certificate biologic! Alte întrebuințări: în hrana pentru animale. Efecte nocive: efect foarte toxic și cancerigen; afectează capacitatea organismului de a asimila oxigenul; modifică metabolismul acizilor grași și asimilarea lor; formează nitrozamine (cu efect cancerigen); provoacă alergii, astm, methemoglobinemie, amețală, migrene, inflamarea rinichilor, tulburări de comportament. INTERZIS copiilor. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
	NITRIT DE SODIU - Conservant, agent antibotulinic, fixator de culoare - Sintetic Se adaugă în conserve, preparate din carne, cârnați, mezeluri, șuncă, în carnea sărată (pentru a fixa culoarea), produse afumate, carne presată, carne conservată, pizza congelată, pește afumat; se poate adăuga și în produse certificate biologic. Alte întrebuințări: anticoroziv în unele produse cosmetice; în lacuri pentru parchet, soluții pentru curățarea cuptoarelor cu microunde, hrana pentru animalele de casă. Efecte nocive: efect cancerigen; formează nitrozamine (cu efect cancerigen); afectează rinichii, sistemul cardiovascular, sistemul respirator, sistemul gastrointestinal, sistemul nervos; provoacă alergii, astm, greață, methemoglobinemie, migrene, amețală, hipotensiune, tulburări respiratorii, hiperactivitate. INTERZIS copiilor. INTERZIS în unele țări. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
	NITRAT DE SODIU (SALPETRU DE CHILE, SALPETRU CUBIC) - Conservant, fixator de culoare - Sintetic Se adaugă în produse din carne, în șunca <i>Prosciutto</i>, carne presată, cârnați, carne de oaie, carne conservată, specialități din brânză (<i>Ceddar, Provolone, Cheshire, Granapadano</i>), pizza congelată, produse lactate, hering în oțet, foie-gras; se adaugă și în mezelurile certificate biologic din Franța. Alte întrebuințări: în fertilizatori, explozive, hrana pentru animale. Efecte nocive: efect cancerigen; formează nitrozamine (cu efect cancerigen); afectează rinichii, sistemul cardiovascular, sistemul respirator, sistemul gastrointestinal și sistemul nervos; provoacă alergii, astm, greață, methemoglobinemie, migrene, amețală, hipotensiune, tulburări respiratorii, hiperactivitate. INTERZIS în unele țări. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
E252	NITRAT DE POTASIU (SALPETRU) - Conservant, fixator de culoare, agent antibotulinic - Sintetic Are un rol important în inhibarea dezvoltării bacteriei <i>Clostridium botulinum</i>. Este folosit în multe specialități de carne, șunca <i>Prosciutto</i>, sosuri, cârnați, carne afumată, carne presată, conserve din carne, brânza <i>Dutch</i>; se poate adăuga și în produse certificate biologic. Alte întrebuințări: ca aditiv pentru țigări; în chibrituri, în praf de pușcă, explozibili, fertilizatori, paste de dinți pentru dantura sensibilă. Efecte nocive: efect cancerigen; formează nitrozamine (cu efect cancerigen); alergii, astm, anemie, inflamarea rinichilor, hiperactivitate, hipertensiune timpurie, migrene, amețeală, tulburări respiratorii, tulburări de comportament. În mod normal, conservantul este rapid eliminat din organism, dar, în anumite condiții, se poate converti, la nivelul stomacului sau al salivei, în nitrit de potasiu, substanță care împiedică hemoglobina din celulele roșii să acționeze ca transportoare de oxigen; împreună cu hemoglobina, nitratii formează compusul stabil methemoglobina, care poate conduce la cianoză, cefalee, hipoxie celulară. INTERZIS în unele țări. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E260	ACID ACETIC (ACIDUL ACETIC GLACIAL, ACIDUL ETANOIC) - Conservant, acidifiant, solvent, aromatizant (conferă gust și miros puternic) - Natural sau sintetic Se adaugă în murături, sosuri, pâine, brânză, bere, conserve de carne, preparate din sardine și diverse produse din tomate. Oțetul conține între 4 și 10% acid acetic, ceea ce explică puterea sa de conservare. Poate fi de origine naturală, dar se poate obține și pe cale sintetică. Se adaugă în produse alimentare ce pot dezvolta bacterii, în murături, ardei iuți conservați, conserve de roșii, conserve de ciuperci, creme de legume, jeleuri, hrana pentru copii, sos negru aromat, sos de mentă, condimente, sardine, în procesul de obținere a unor specialități de brânză, în bere, în pâine. Alte întrebuințări: în hrana animalelor, colorante de păr, loțiuni de mâini, ca aditivi pentru țigări. Efecte nocive: afectează sistemul cardiovascular, respirator, gastrointestinal, hepatic și pielea; alergii, urticarie. În concentrații mari are efect coroziv asupra bronhiilor. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!
E261	(i) ACETAT DE POTASIU, (ii) DIACETAT DE POTASIU - Conservant, reglator al acidității, fixator de culoare - Sintetic Se adaugă în brânzeturi, sucuri din fructe, creme pentru salată, murături, ardei iuți murați, sosuri de culoare maronie. Alte întrebuințări: în medicamente diuretice. Are toxicitate pronunțată. INTERZIS persoanelor care au tulburări renale și cardiovasculare. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!
E262	ACETAȚI DE SODIU (i) ACETAT DE SODIU, (ii) ACETAT ACID DE SODIU, DIACETAT DE SODIU (DYCON) - Conservanți, reglatori ai acidității, agenți de izolare - Sintetici Se adaugă în dulciuri, gemuri, jeleuri, snacks-uri, cereale, supe instant, bulion, pâine, produse crocante. Alte întrebuințări: în textile, produse cosmetice, vopsele, industria fotografică. Efecte nocive: irită pielea și ochii; efect toxic mediu. INTERZIS copiilor. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!
E263	ACETAT DE CALCIU - Conservant, reglator al acidității, stabilizator, agent de întărire, suport pentru alți aditivi - Sintetic Se adaugă în prăjituri cu brânză, jeleuri, dressing-uri pentru salată, în pâine, bere, brânzeturi, murături. Alte întrebuințări: în pictură, pentru colorarea articolelor din piele, pentru aromatizarea produselor cosmetice, în lubrifianți, coloranți caustici. Are efecte secundare. APROBAT de UE. MAI PUȚIN PERICULOS!
	ACETAT DE AMONIU - Reglator al acidității, conservant - Sintetic Are toxicitate extrem de ridicată; produce greață, vomă. INTERZIS în Franța. FOARTE PERICULOS!

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
E265 	ACID DEHIDROACETIC - Conservant - Sintetic Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
E266 	DEHIDROACETAT DE SODIU - Conservant - Sintetic Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
E270 	ACID LACTIC (L-, D- și DL) - Reglator al acidității, conservant, antioxidant, aromatizant, intensificator de gust - Natural (de origine animală), sintetic sau din produse modificate genetic Se adaugă în băuturi răcoritoare și carbogazoase, bere, dulciuri, gemuri, jeleuri, marmelade, produse fermentate din lapte și lapte pentru copii, hrană și cereale pentru copii, brânzeturi tartinabile, margarină, dressing-uri pentru salată, sos tartar, varză roșie murată, conserve de roșii, suc de roșii concentrat, conserve de pere și căpșune, macrou, sardine; se poate adăuga și în produse certificate biologic (Franța). Alte întrebuintări: în produse cosmetice, loțiuni pentru înprospătarea pielii, balsamuri de păr, geluri de duș, ca aditiv pentru țigări. Efecte nocive: folosit în produsele cosmetice, produce răni și vezicule dureroase pe piele în cazul persoanelor sensibile; ingerarea produce tulburări digestive. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!
E280 	ACID PROPIONIC - Conservant, aromatizant, agent de texturare - Sintetic sau din produse modificate genetic Se folosește în aromele sintetice de fructe și unt, care se adaugă în produsele de panificație, înghețate, biscuiți, budinci, dulciuri, prăjituri, pâine feliată, specialități de brânză, produse lactate, pizza. Alte întrebuintări: în parfumuri, rujuri, hârtie pentru ambalaj. Efecte nocive: iritarea pielii, migrene, tulburări digestive; scade percepția gustativă și olfactivă. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!
E281 	PROPIONAT DE SODIU - Conservant - Sintetic Se adaugă în dulciuri, produse de panificație, prăjituri, înghețate, produse lactate, sortimente de brânză. Alte întrebuintări: în produse cosmetice, în tratamentul infecțiilor fungice ale pielii. Efecte nocive: iritarea pielii, astm, tulburări digestive, iritații gastrice, migrene, dificultăți de învățare, tulburări de comportament. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!
E282 	PROPIONAT DE CALCIU - Conservant, inhibitor al mucegaiurilor - Sintetic Se adaugă în pâine, produse de panificație, pizza congelată, brânză procesată, specialități din carne de pui, produse din ciocolată. Alte întrebuintări: în produse cosmetice, medicamente antifungice. Efecte nocive: alergii, astm, iritare gastrică, criză de vezică biliară, migrene, iritabilitate, oboseală, dificultăți de învățare, agresivitate. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!
E283 	PROPIONAT DE POTASIU - Conservant, inhibitor al mucegaiurilor - Sintetic Se adaugă în pâine, produse de patiserie, sortimente de brânză, produse lactate, biscuiți, prăjituri, budinci. Alte întrebuintări: în produse cosmetice. Efecte nocive: migrene, astm, dificultăți de învățare, probleme de comportament. INTERZIS în Franța. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
	ACID BORIC - Conservant, agent pentru îngrijirea orală - Sintetic Se adaugă în caviar și pentru controlul fungilor din citrice. Alte întrebuințări: în pudră de talc, spumante de baie, săpunuri, creme oftalmice, apă de gură și alte produse pentru igiena cavității bucale, produse cosmetice. Efecte nocive: efect otrăvitor sever la ingerare; la aplicarea pe piele are efect abraziv; afectează rinichii, ficatul, aparatul cardiovascular, sistemul reproducător și nervos; provoacă anorexie, diaree, leziuni ale organelor interne, tulburări menstruale, căderea părului. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
	BORAX (TETRABORAT DE SODIU) - Conservant - Sintetic Se adaugă în caviar și în unele preparate din carne. Se folosește foarte rar în alte produse alimentare. Alte întrebuințări: în cremă de ras, fonduri de ten, insecticide, săpunuri. Efecte nocive: afectează rinichii, ficatul, aparatul cardiovascular, sistemul reproducător și nervos; expunerea îndelungată determină înroșirea pielii, blocaj renal. INTERZIS în cele mai multe țări. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E290	DIOXID DE CARBON (GAZ CARBONIC, ANHIDRIDĂ CARBONICĂ) - Conservant, reglator al acidității, auxiliar tehnologic, agent de carbonatare - Natural sau sintetic Se folosește ca agent de propulsare în numeroase băuturi. Se adaugă în vinuri, băuturi carbogazoase, sucuri de fructe, dulciuri, cremă tartinabilă, produse afumate, se poate adăuga și în produse certificate biologic (Franța). Alte întrebuințări: în gheață; în scopul afumării sau creării unui efect de fum; folosit și ca lichid de răcire; potențează efectul alcoolului. Efecte nocive: vomă, hipotensiune, amețelă, dispnee; crește aciditatea gastrică, scade fertilitatea. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!
E296	ACID MALIC (DL-) - Conservant, antioxidant, agent-tampon, aromatizant - Sintetic sau obținut din produse modificate genetic Se adaugă în vinuri, băuturi răcoritoare cu conținut scăzut de calorii, băuturi cu un conținut caloric scăzut, sucuri concentrate de roșii, nectar și sucuri de fructe, gemuri, jeleuri, marmelade, preparate cu cocos, supe conservate, produse crocante, conserve de legume sau fructe, chips-uri, hrana pentru copii; se poate adăuga și în produse certificate biologic. Efecte nocive: iritarea pielii și a membranelor mucoase, tulburări metabolice și digestive. Poate agrava simptomele virusului <i>Herpes simplex</i> . INTERZIS copiilor. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!
E297	ACID FUMARIC - Conservant, antioxidant, reglator al acidității, aromatizant - Sintetic sau obținut din produse modificate genetic Se folosește în aromele sintetice de mere, piersici și vanilie, care se adaugă în băuturile alcoolice, dulciuri, gemuri, jeleuri, marmelade, deserturi pe bază de gelatină, prăjituri cu brânză, iaurturi, suplimente dietetice. Alte întrebuințări: în produse cosmetice (în special în cele anti-mătreață), în medicamente antipsoriazice, în hrana pentru porcine. Are efecte secundare. APROBAT de UE. MAI PUȚIN PERICULOS!

E300-E321: ANTIOXIDANȚII

CE SUNT ANTIOXIDANȚII?

Antioxidantul este o substanță care are proprietatea de a preveni modificările sau deteriorarea alimentelor prin expunerea lor la aer, protejându-le împotriva radicalilor liberi ce apar prin oxidare (de exemplu, împiedică rănecizarea grăsimilor sau schimbarea culorii produsului). Astfel se prelungește

artificial durata de valabilitate a produsului alimentar sau cosmetic. Se adaugă în special în alimentele grase.

Antioxidanții pot fi naturali sau sintetici, dar în zilele noastre, în majoritatea cazurilor, se folosesc antioxidanții sintetici. Aceștia din urmă sunt foarte periculoși pentru organismul uman. Cea mai veche metodă de antioxidare naturală cunoscută este prin afumare, prin aceasta, carnea sau brânzeturile

impregnându-se cu compușii fenolici ai fumului.

Antioxidanții se împart în două categorii:

1. cei care dezvoltă o acțiune directă;
2. cei care fortifică acțiunea altor aditivi.

Dacă punem o picătură de suc de lămâie pe pulpa unui măr, adăugăm de fapt un antioxidant natural care va menține virtuțile fructului și culoarea sa naturală. Sucul de citrice conține doi acizi naturali cu rol antioxidant: *acidul ascorbic* (vitamina C) și *acidul citric*. Obținuți sintetic, acești acizi sunt numerotați cu E300 și respectiv E330. Industrial, acidul citric se obține prin fermentarea melasei.

Tocoferoli (E306-E309) sunt antioxidanți binecunoscuți. E306, tocoferolul natural (vitamina E), se obține în principal din uleiul de soia și din germeii de grâu. La scară industrială, E306 și derivații săi E307-E309 se obțin sintetic sau prin metode de inginerie genetică. Ca și acizii naturali prezentați anterior, tocoferolii naturali pot fi distruși la temperaturi ridicate (prăjirea în uleiul încins, metoda UHT — *Ultra High Temperature* —, iradiere, încălzirea la cuptorul cu microunde etc.).

Majoritatea antioxidanților de sinteză produc reacții alergice. Un studiu recent realizat în Franța

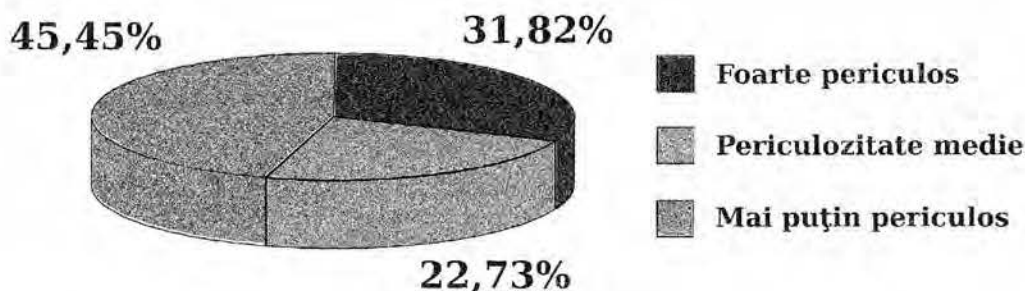
avertizează în legătură cu consumul acestor substanțe. „Analiza datelor legate de gradul de toxicitate al diferiților antioxidanți studiați arată că ei interferează cu metabolismul energetic și lipidic și cu procesul de coagulare a sângelui, afectează starea nutrițională a organismului, produc tumori, dezvoltă forme de cancer și stau la baza manifestărilor alergice”, a afirmat Gerard Pascal, inginer biochimist, director al Laboratorului de cercetare asupra științei consumului.

Sintetizând tabelul din paginile următoare, remarcăm:

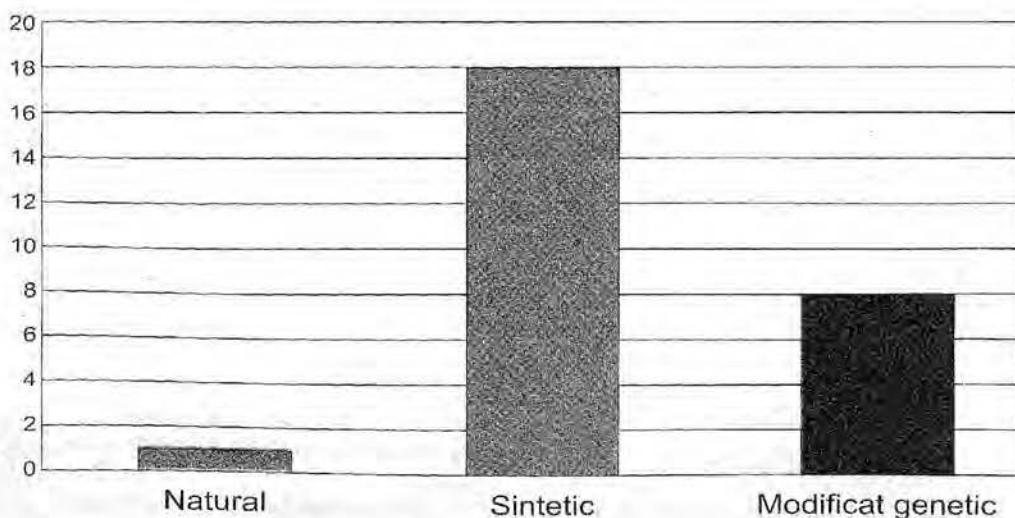
- efectele nocive ale antioxidanților sintetici sunt: efectul cancerigen, mutagen, teratogen; afectează pielea, rinichii, ficatul, tiroida, stomacul, aparatul reproducător, sistemul imunitar, sistemul nervos, sistemul cardiovascular; scăderea absorbției vitaminelor, tulburări sanguine, sterilitate etc.

- aditivii antioxidanți au și alte acțiuni: acidifiant, conservant, supliment vitaminic, fixator de culoare, stabilizator, aromatizant.

- 15 dintre antioxidanți sunt aprobați de Uniunea Europeană, dar există și țări care interzic folosirea lor.



31,82% dintre ei sunt FOARTE PERICULOȘI, 22,73% au PERICULOZITATE MEDIE și 45,45% sunt MAI PUȚIN PERICULOȘI.



În ceea ce privește originea aditivilor antioxidanți, unul poate fi de origine naturală, 18 de origine sintetică și 8 pot fi obținuți și prin metode de inginerie genetică.

TABEL CU ADITIVII ANTIOXIDANȚI

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
E300 	ACID L-ASCORBIC (VITAMINA C) - Antioxidant, acidifiant, conservant - Sintetic Se adaugă în vinuri, bere, sucuri concentrate din fructe, fructe conservate, gem de fructe, nectar, dulciuri, bomboane, lapte instant, unt, ouă, preparate din carne și pește (menține prospețimea culorii și a gustului), cereale pentru micul dejun, cartofi deshidratați, conserve cu carne, hrana pentru copii, produse certificate biologic, pentru tratarea făinii din produsele de panificație. Alte întrebuințări: în creme cosmetice, în coloranți și soluții hidratante pentru păr, în șampon și balsam pentru păr; în suplimente nutritive. Efecte nocive: în cantități mari, produc diaree, urinare dureroasă, iritația pielii, urticarie, vomă; atacă smalțul dinților; dacă se asimilează peste 10 g în organism, formează calculi renali. APROBAT de UE. MAI PUTIN PERICULOS!
E301 	ASCORBAT DE SODIU (SAREA DE SODIU A VITAMINEI C) - Antioxidant, fixator de culoare - Sintetic sau din produse modificate genetic Se adaugă în vin, bere, ouă, specialități din carne de porc, pește congelat, mezeluri, cereale pentru copii, carne afumată, conserve cu carne, oțet, hrana pentru copii. Alte întrebuințări: în produse cosmetice. Are efecte secundare. APROBAT de UE. MAI PUTIN PERICULOS!
E302 	ASCORBAT DE CALCIU - Antioxidant, conservant, fixator de culoare - Sintetic sau din produse modificate genetic Se adaugă în bere, sos de roșii, bulion, supe instant, produse concentrate din lapte, preparate din carne, hrana pentru copii, suplimente vitaminice, conserve de ciuperci, conserve de ton, ouă; se poate adăuga și în produse certificate biologic. Efecte secundare: stimulează acumularea oxalaților de calciu, ceea ce determină, în timp, formarea calculilor renali. APROBAT de UE. MAI PUTIN PERICULOS!
E303 	ASCORBAT DE POTASIU (SAREA POTASICĂ A VITAMINEI C) - Antioxidant, fixator de culoare - Sintetic Se adaugă în hrana pentru copii. Efecte secundare: stimulează acumularea oxalaților de calciu, ceea ce determină, în timp, formarea de calculi renali. MAI PUTIN PERICULOS!
E304 	ESTERI ALCIZILOR GRAȘI CU ACIDUL ASCORBIC (I) PALMITAT DE ASCORBIL - Antioxidant, fixator de culoare, conservant, supliment vitaminic - Sintetic sau din produse modificate genetic Se adaugă în hrana pentru copii, piureuri de cartofi instant, supe instant, mezeluri, produse lactate, ulei pentru salată, grăsimi vegetale, margarină, untură, preparate cu un conținut scăzut de grăsimi, carne de porc și de pui, ouă. Efecte secundare: stimulează acumularea oxalaților de calciu, ceea ce determină, în timp, formarea de calculi renali. APROBAT de UE. MAI PUTIN PERICULOS!
E304 	(II) STEARAT DE ASCORBIL - Antioxidant, conservant, supliment vitaminic - Sintetic Se adaugă în hrana pentru copii, supe instant, mezeluri. Efecte secundare: stimulează acumularea oxalaților de calciu, ceea ce determină, în timp, formarea de calculi renali. MAI PUTIN PERICULOS!
E306 	TOCOPHEROL (EXTRACT ÎMBOGĂȚIT CU VITAMINA E, AMESTEC CONCENTRAT DE VITAMINA E) - Antioxidant, fixator de culoare, stabilizator - Sintetic sau din produse modificate genetic

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
E306 (continuare) 	Se adaugă în margarină, creme tartinabile cu un conținut scăzut de grăsimi, salate gata preparate, uleiuri pentru salată, hrana pentru copii, suplimente dietetice; se poate adăuga și în produse certificate biologic. Alte întrebuințări: în deodorante, produse cosmetice pentru copii, rimel, creme de mâini, rujuri. Are efecte secundare. APROBAT de UE. MAI PUȚIN PERICULOS!
E307 	ALFA-TOCOFEROL - Antioxidant, conservant, fixator de culoare - Sintetic sau din organisme modificate genetic Se adaugă în hrana pentru copii, făina albă, orezul alb, pâinea albă, margarină, suplimente dietetice, cârnați, preparate din carne de porc. Efecte secundare: dacă se folosește în exces, poate produce distrugerea delta-tocoferolului și a gama-tocoferolului. INTERZIS în Franța. APROBAT de UE. MAI PUȚIN PERICULOS!
E308 	GAMA-TOCOFEROL - Antioxidant, conservant, fixator de culoare - Sintetic sau din produse modificate genetic Se adaugă în produse lactate, margarină, preparate cu un conținut redus de grăsimi, uleiuri pentru salată, suplimente nutritive (deși nu are efect vitaminic), hrana pentru copii. Are efecte secundare. INTERZIS în Franța. APROBAT de UE. MAI PUȚIN PERICULOS!
E309 	DELTA-TOCOFEROL - Antioxidant, conservant, fixator de culoare - Sintetic sau din produse modificate genetic Se adaugă în uleiul pentru salată, în preparatele cu un conținut scăzut de grăsimi, în margarină și diverse combinații lactate, în suplimente nutritive (deși nu are efect vitaminic), în hrana pentru copii. Are efecte secundare. INTERZIS în Franța. APROBAT de UE. MAI PUȚIN PERICULOS!
E310 	GALAT DE PROPIL - Antioxidant, conservant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de lămâie, fructe și condimente, care se adaugă în deserturi gelatinoase, băuturi răcoritoare, glazuri, înghețate, bomboane, produse de panificație, margarină, unt, uleiuri vegetale, grăsimi, maioneză, creme tartinabile cu un conținut scăzut de grăsimi, unt de arahide, cartofi pre-prăjiți, produse lactate, lapte praf, brânză, cereale pentru micul dejun, produse din cartofi instant, supă de pui, supe instant, gumă de mestecat, sticks-uri, snacks-uri. Alte întrebuințări: în creme și loțiuni cosmetice, în etichete și benzi care intră în contact cu alimentele. Efecte nocive: efect cancerigen (diverse forme de cancer și limfoame), tulburări digestive, tulburări sanguine, methemoglobinemie, sterilitate, hiperactivitate, leziuni hepatice și renale; poate conține impurități toxice; provoacă diverse reacții alergice (astm, dermatită de contact, urticarie), afecțiuni dermatologice. INTERZIS copiilor, persoanelor sensibile la salicilați și femeilor însărcinate. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E311 	GALAT DE OCTIL - Antioxidant, conservant, aromatizant - Sintetic Se adaugă în margarină, uleiuri vegetale, grăsimi vegetale, produse tartinabile cu conținut redus de grăsimi, cartofi prăjiți, snacks-uri, aperitive, supe instant, lapte praf, fulgi de cartofi, gumă de mestecat. Se adaugă și în amestecul pentru diverse arome. Efecte nocive: modificarea hemoglobinei; conține impurități toxice; provoacă alergii (astm, eczeme, urticarie), tulburări digestive; hiperactivitate, insomnie. INTERZIS femeilor însărcinate sau care alăptează, copiilor și persoanelor sensibile la salicilați. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E312 	GALAT DE DODECIL - Antioxidant, conservant - Sintetic

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
	Se adaugă în margarină, uleiuri vegetale, grăsimi vegetale, lapte praf, produse cu un conținut redus de grăsimi, cartofi prăjiți, fulgi de cartofi, gumă de mestecat, snacks-uri, aperitive, supe instant. Se adaugă și în amestecul pentru diverse arome. Alte întrebuințări: în produse cosmetice, cerneluri. Efecte nocive: modificarea hemoglobinei; conține impurități toxice; provoacă alergii (astm, eczeme, urticarie), tulburări digestive; hiperactivitate, insomnie. INTERZIS persoanelor sensibile la salicilați. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
	GALAT DE ETIL - Antioxidant - Sintetic Efecte nocive: modificarea hemoglobinei; conține impurități toxice; provoacă alergii (astm, eczeme, urticarie), tulburări digestive; hiperactivitate, insomnie. INTERZIS femeilor însărcinate sau care alăptează, copiilor și persoanelor sensibile la salicilați. FOARTE PERICULOS!
E314 ☹	RĂȘINĂ DE GUAJAC (RĂȘINĂ GUAJACUM) - Antioxidant - Natural MAI PUȚIN PERICULOS!
E315 ☹	ACID ERITORBIC (ACID IZOASCORBIC) - Antioxidant, conservant, fixator de culoare - Sintetic sau din produse modificate genetic Se adaugă în cereale pentru micul dejun, băuturi alcoolice, produse de patiserie, dulciuri, conserve și preparate din carne și pește. Alte întrebuințări: în produse cosmetice. Efecte nocive: la anumite persoane sensibile produce alergii; scade eficiența acțiunii în organism a vitaminei C. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!
E316 ☹	ERITORBAT DE SODIU (IZOASCORBAT DE SODIU) - Antioxidant, conservant, fixator de culoare - Sintetic Se adaugă în cidru, băuturi alcoolice, fructe congelate, preparate din carne și pește, produse de panificație. Alte întrebuințări: în produse cosmetice, detergenți. Efecte nocive: la anumite persoane sensibile produce alergii; scade eficiența acțiunii în organism a vitaminei C. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!
E317 ☹	ERITORBAT DE POTASIU (IZOASCORBAT DE POTASIU) - Antioxidant - Sintetic Este menționat rar în tratatele de specialitate. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
E318 ☹	ERITORBAT DE CALCIU (IZOASCORBAT DE CALCIU) - Antioxidant - Sintetic Este menționat rar în tratatele de specialitate. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
E319 ☹	TERTBUTIL-HIDROCHINONĂ (TBHQ) - Antioxidant - De origine petrochimică Se adaugă frecvent în uleiuri, grăsimi, untură, margarină, emulsii uleioase, ulei de pește, musli și batoane cu musli, cereale. Se folosește adesea împreună cu E320 și E321. Alte întrebuințări: în cremă pentru protecție solară, uleiuri de corp, vopsele pentru păr, antiperspirante, deodorante. Efecte nocive: efect mutagen și cancerigen; toxicitatea hidrochinonei afectează pielea, sistemul imunitar, aparatul reproducător, sistemul cardiovascular, sistemul gastrointestinal, sistemul nervos; o doză de 5 g este considerată letală; provoacă greață, vomă, reacții delirante, tinnitus, dermatită de contact; afectează sănătatea fătusului. FOARTE PERICULOS!
E320 ☹	BUTILHIDROXI-ANISOL (BHA) - Antioxidant, conservant - De origine petrochimică

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
E320	Se adaugă în margarină, uleiuri alimentare, grăsimi, uleiuri vegetale, produse aromate din orez, produse instant din cartofi, înghețate, gumă de mestecat, biscuiți, dulciuri, cereale pentru micul dejun, produse crocante, fructe, băuturi răcoritoare, creme de brânză tartinabilă, produse din carne, preparate marinate, cuburi instant cu aromă de carne de oaie, în diferite arome alimentare. Alte întrebuințări: în produse cosmetice. Efecte nocive: efect cancerigen și teratogen; afectează rinichii, ficatul, tiroida, stomacul și aparatul reproducător; distruge flora intestinală, vitamina D; scade absorbția în special a vitaminelor A, D și K; alergii (urticarie, astm, febra fânului), somnolență, migrene, oboseală, insomnie, amorteală, hiperactivitate. INTERZIS femeilor însărcinate sau care alăptează și copiilor. INTERZIS în Japonia. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E321	BUTILHIDROXI-TOLUEN (BHT) - Antioxidant, conservant - De origine petrochimică Se adaugă în uleiuri și grăsimi alimentare, margarină, prăjituri asortate, gumă de mestecat, arahide, bere, băuturi din malț, cartofi instant, cereale pentru micul dejun, produse din pește, preparate marinate, în pelicula de polietilenă pentru ambalarea alimentelor. Alte întrebuințări: în creme de ras, uleiuri pentru copii, rujuri, materiale pentru ambalare, cauciuc, combustibil. Efecte nocive: efect cancerigen și estrogenic; crește cantitatea de colesterol din sânge, distruge flora intestinală și scade absorbția în special a vitaminelor A, B, D și K; alergii (urticarie cronică, astm, dermatită), bronhospasm, comportament agresiv, hiperactivitate; afectează rinichii, ficatul, stomacul. INTERZIS în hrana pentru copii și bebeluși. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!

E400-E499: AGENȚII DE VÂSCOZITATE, SĂRURILE DE TOPIRE, GELIFIANTII, FOSFAȚII, EMULGATORII E500-E599: SĂRURILE ȘI COMPUȘII LOR

CE SUNT ACEȘTI ADITIVI?

Emulgatorul este o substanță care realizează sau menține omogenitatea unui amestec de două sau mai multe componente non-miscibile (de exemplu, apă și ulei), împiedicând separarea acestora, stabilizând și asigurând consistența amestecului.

Emulgatorii erau practic necunoscuți în secolul trecut. Ei sunt rezultatul industrializării alimentației. De exemplu, patiserii și brutarii utilizau virtuțile liante ale gălbenușului de ou, pentru a da un aspect plăcut produselor lor.

Fabricanții de ciocolată au fost primii care s-au confruntat cu exigențele producției industriale. Erau necesare noi metode pentru a obține o pastă omogenă și consistentă, care să-și păstreze în același timp aspectul și gustul.

Stabilizatorul este o substanță care are proprietatea de a da o formă produsului alimentar și de a menține textura dorită, stabilizând aspectul fizico-chimic al acestuia. Permite de asemenea menținerea dispersiei omogene a două sau mai multe substanțe non-miscibile și stabilizează, intensifică sau conservă culoarea unui produs alimentar.

În cazul *uleiului vegetal bromurat (E443)*, s-a observat că, la un consum îndelungat, acesta se acumulează în țesuturile adipoase. *Bromul* este un halogen care dislocuiește iodul, afectând

astfel funcția glandei tiroide. S-au raportat cazuri în care, după consumul regulat de băuturi de tip *Cola*, care conțineau *E443*, a apărut pierderea memoriei, tremurături, oboseală, lipsa coordonării musculare, incapacitate locomotorie, migrene, ptoza pleoapelor. O declarație oficială a firmei *PepsiCo* specifică faptul că acest aditiv se folosește în industria băuturilor carbogazoase încă din 1931. În testele de laborator pe animale, consumul de *ulei vegetal bromurat (E443)* a produs afecțiuni ale inimii și rinichilor și creșterea depozitelor de grăsime în aceste organe. În cazuri extreme, a produs letargie și oboseală, afecțiuni ale testiculelor, creșterea excesivă în greutate. Bromul crește densitatea uleiului, cantitatea de brom fiind atent controlată pentru a atinge o densitate identică cu cea a apei din băuturi. Ca rezultat, *uleiul vegetal bromurat (E443)*, în loc să formeze straturi separate, rămâne sub formă de suspensie.

Antiaglomerantul este o substanță care previne unirea sau lipirea particulelor produsului, limitând aglutinarea acestora. Antiaglomeranții se adaugă în finalul preparării produsului și au scopul de a preveni aglomerarea componentelor din produs. Se adaugă în sare, zahăr, condimente, lapte praf și în alte produse care se prezintă sub formă de pudră sau granule.

Agentul de vâscozitate este o substanță care crește masa produsului, prin mărirea vâscozității lui.

Sarea de topire este o substanță care are proprietatea de a dispersa și rearanja proteinele din brânzeturi, cu scopul de a preveni separarea grăsimilor și a altor componente, distribuindu-le astfel omogen. Se adaugă în procesul tehnologic de preparare.

Gelifiantul este o substanță care are proprietatea de a forma un gel (de a transforma o soluție coloidală

într-un gel), conferind astfel consistență alimentelor. Gelatina obținută prin uscarea produsului rezultat din fierberea prelungită a oaselor și a cartilajelor de la animalele domestice este un gelifiant tradițional, care nu are simbolul E. Utilizarea sa a scăzut considerabil o dată cu apariția maladiei *Creuzfeld-Jacobs* sau a *vacii nebune*. În schimb, sunt preferați gelifianții de origine vegetală, cum ar fi *agar-agarul*.

Umectantul este o substanță care are proprietatea de a păstra și reține umezeala, în scopul de a preveni uscarea alimentelor într-o atmosferă cu umiditate redusă sau de a favoriza dizolvarea unei pudre într-un mediu apos. Cei mai folosiți aditivi umectanți sunt *sorbitolul (E420)* și *glicerolul (E422)*.

Acidifiantul este o substanță care are proprietatea de a mări aciditatea unui aliment și/sau de a-i conferi un gust acru.

Agentul-tampon este o substanță care are proprietatea de a stabili între anumite limite aciditatea sau alcalinitatea unui produs (limitează aciditatea sau alcalinitatea).

Agentul de texturare este o substanță care are proprietatea de a îmbunătăți textura produselor. Dacă obișnuim să consumăm sosuri preparate, mâncăruri semigătite, produse instant pentru a câștiga timp, trebuie să fim conștienți de efectele nocive ale ingredientelor din aceste produse. În categoria agenților de texturare sunt

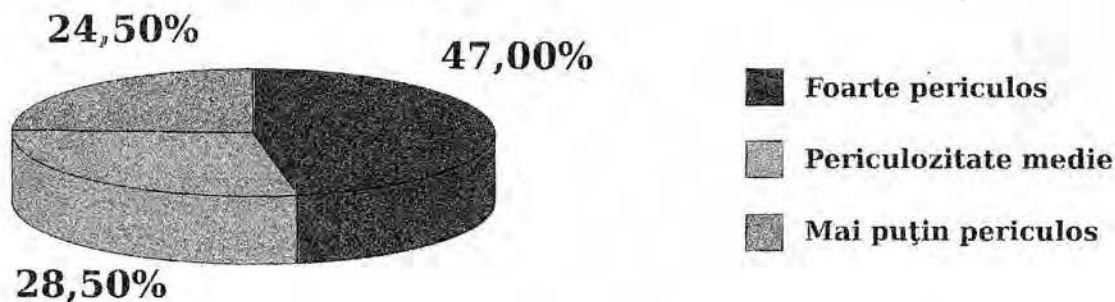
incluși: antiaglomeranți, agenți de vâscozitate, stabilizatorii, gelificatorii, emulgatorii, sărurile de topire.

Sintetizând tabelul din paginile următoare, remarcăm:

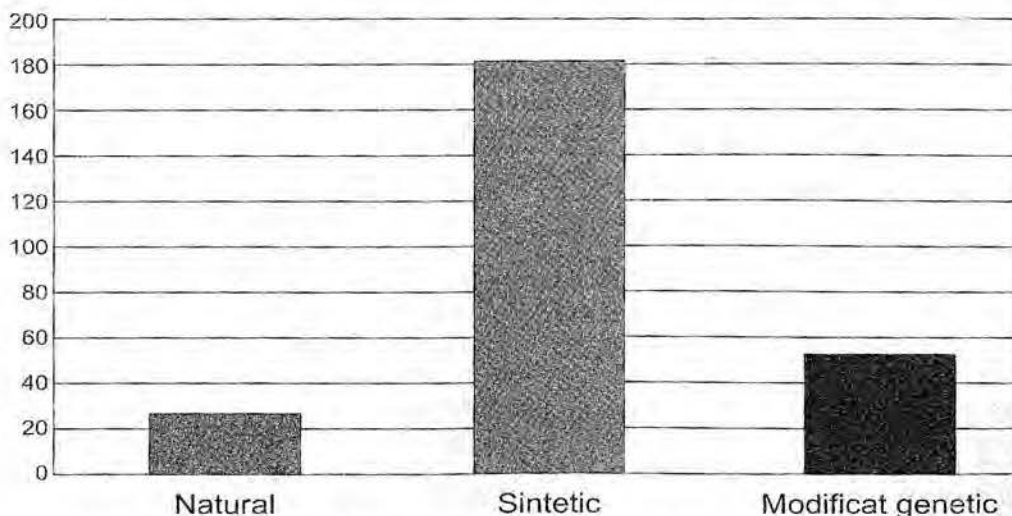
- efectele nocive ale acestor categorii de aditivi sunt: efectul cancerigen, mutagen și teratogen, tulburările metabolice și enzimatice; afectează stomacul, inima, aparatul reproducător, ficatul, rinichii, sistemul nervos, pielea etc.

- acești aditivi au și alte funcții: emolient, agent de tratare a făinii, suport pentru arome și coloranți, lubrifiant, surfactant, umectant, agent de întărire, agent de izolare, aromatizant, intensificator de gust și de aromă, auxiliar tehnologic, chelator, fixator de culoare, laxativ, agent de dispersare, abraziv, agent cu efect de limpezire, agent de creștere, agent inhibitor al cristalizării, gelifiant, agent de glazurare, gumă vegetală, suport pentru alți aditivi, suport pentru arome, antispumant, spumant, liant, agent de suspendare, agent mucilaginos, îndulcitor artificial, solvent, agent cu proprietăți plastice, agent de control al hidratării, agent care formează o peliculă protectoare, agent de afânare, agent de separare, agent de curățare, diluant, agent antiînnălbitor, agent de albire, antiacid.

- 136 de aditivi din această categorie sunt aprobați de Uniunea Europeană, dar există și țări care interzic folosirea lor.



47% dintre ei sunt FOARTE PERICULOȘI, 28,50% au PERICULOZITATE MEDIE și 24,50% sunt MAI PUȚIN PERICULOȘI.



În ceea ce privește originea lor, 25 dintre ei pot fi de origine naturală, 181 de origine sintetică și 53 pot fi obținuți și prin metode de inginerie genetică.

TABEL CU ADITIVII EMULGATORI, STABILIZATORI, ANTIAGLOMERANȚI, AGENȚI DE VÂSCOZITATE, SĂRURI DE TOPIRE ȘI ACIDIFIANȚI

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
E322 	LECTINĂ - Emulgator, emolient, antioxidant, conservant, stabilizator, agent de tratare a făinii, suport pentru coloranți, lubrifiant, surfactant - Din produse modificate genetic (soia) Se adaugă în uleiuri, margarină, maioneză, dulciuri, deserturi, ciocolată, prăjituri, biscuiți, popcorn, produse de patiserie, lapte praf, suplimente nutritive, hrana pentru copii, produse pentru creșterea capacității intelectuale; se poate adăuga și în produse certificate biologic. Alte întrebuintări: în rujuri, rimeluri, creme de mâini, medicamente. Efecte secundare: în cantități mari produc scăderea apetitului, transpirații, tulburări digestive. INTERZIS persoanelor cu alergii la soia. APROBAT de UE. MAI PUTIN PERICULOSI
E321 	ANOXOMER - Antioxidant - Sintetic Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS! ETOXIQUINA - Antioxidant - Sintetic Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
E325 	LACTAT DE SODIU - Antioxidant, agent-tampon, umectant, agent de întărire - Natural (derivat din lapte) sau sintetic Are aspect higroscopic și se folosește la prăjituri pentru că are capacitatea de a absorbi umiditatea, prelungindu-se astfel termenul de garanție al produsului. Se adaugă în șuncă, brânză, margarină, prăjituri, biscuiți, înghețate, gemuri, marmeladă, jeleuri, dulciuri. Alte întrebuintări: în creme hidratante, produse pentru întreținerea părului și a pielii, loțiuni tonică pentru față, scutece care previn înroșirea pielii. Efecte nocive: în cazul copiilor mici apar reacții adverse și modificări ale metabolismului. INTERZIS femeilor însărcinate sau care alăptează, copiilor și persoanelor cu intoleranță la lactoză. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!
E326 	LACTAT DE POTASIU - Antioxidant, agent-tampon, umectant, agent de întărire - Natural (derivat din lapte sau de origine animală), sintetic sau din produse modificate genetic Se adaugă în biscuiți, dulciuri, hrana pentru copii, înghețate, gem, jeleuri, marmeladă, brânză, prăjituri. Alte întrebuintări: în loțiuni de corp, loțiuni pentru manichiură. Efecte nocive: în cazul copiilor mici apar reacții adverse și modificări ale metabolismului. INTERZIS persoanelor cu intoleranță la lactoză. PERICULOZITATE MEDIE!
E327 	LACTAT DE CALCIU - Agent-tampon, agent de tratare a făinii - Natural (derivat din lapte) sau sintetic Se adaugă la fructele și vegetalele care își pierd culoarea; în urma reacției cu pectina, formează pectatul de calciu puțin solubil în apă, care ajută la menținerea integrității fructelor și vegetalelor. Are și efect sinergic cu alte substanțe antioxidante. Se găsește în gemuri, jeleuri, marmeladă, dulciuri; în conservele cu germeni de fasole, cu roșii, cu mazăre, cu câșune, cu grapefruit, cu fructe tropicale; în praf de copt, lapte praf și lapte concentrat, drojdie. Alte întrebuintări: în medicamente administrate oral în perioada menstruației, hrana pentru animale, pastă de dinți. Efecte nocive: în cazul copiilor mici apar reacții adverse și modificări ale metabolismului; afectează sistemul cardiovascular și gastrointestinal. INTERZIS persoanelor cu intoleranță la lactoză. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
E328 	LACTAT DE AMONIU - Agent-tampon, agent de tratare a făinii - Natural sau sintetic Efecte nocive: în cazul copiilor mici apar reacții adverse și modificări ale metabolismului. INTERZIS în Franța. PERICULOZITATE MEDIE!
E329 	LACTAT DE MAGNEZIU (DL-) - Agent-tampon, agent de tratare a făinii, antioxidant - Natural (derivat din lapte) sau sintetic Efecte nocive: în cazul copiilor mici apar reacții adverse și modificări ale metabolismului. PERICULOZITATE MEDIE!
E330 	ACID CITRIC - Agent-tampon, antioxidant, agent de izolare, aromatizant, conservant, auxiliar tehnologic - Sintetic sau din produse modificate genetic Crește acțiunea altor antioxidanți, previne decolorarea alimentelor, menține aroma unor alimente (de exemplu, a cartofilor prăjiți congelați). Are adaos de impurități proteice, care se pot transforma în glutamat monosodic (E621). Se adaugă în băuturi răcoritoare, bere, vinuri, cidru, sucuri de fructe, biscuiți, prăjituri, înghețate, gemuri, jeleuri, șerbet, marmeladă, brânză și derivate din brânză, creme tartinabile din brânză, brânză uscată, hrana pentru copii, supe instant, preparate din carne, pâine de secară, sosuri, conserve cu legume sau fructe, crochete congelate de cartofi, produse congelate cu specialități marine; se poate adăuga și în produse certificate biologic. Alte întrebuințări: în creme împotriva pistruilor, loțiuni și picături pentru ochi, lacuri de unghii, soluții care împăspătează parfumul pielii, loțiuni capilare, șampon. Efecte secundare: atacă smalțul dinților; produce reacții negative în cazul persoanelor sensibile la glutamat monosodic; agravează manifestarea virusului <i>Herpes simplex</i> ; când se folosește în produsele cosmetice, produce dermatită exfoliativă; irită pielea și ochii. Dacă e sintetic, are efect cancerigen (deși este autorizată folosirea sa în produsele certificate biologic). INTERZIS persoanelor sensibile la E621. APROBAT de UE. MAI PUȚIN PERICULOS!
E331 	CITRAȚI DE SODIU: (i) CITRAT MONOSODIC, (ii) CITRAT DISODIC, (iii) CITRAT TRISODIC - Agenți-tampon, stabilizatori, antioxidanți, aromatizanți, chelatori, agenți de izolare, emulgatori - Sintetici Se adaugă în băuturi carbogazoase, vinuri, se poate adăuga și în produse certificate biologic, în hrana pentru copii, dulciuri, înghețate, gemuri, jeleuri, marmeladă, preparate din carne, conserve cu mază, conserve, preparate congelate de pui, brânză, lapte deshidratat, margarină, uleiuri și grăsimi vegetale. Alte întrebuințări: în produse cosmetice, șampon și balsam de păr, soluții pentru îndepărtarea petelor de pe țesături. Efecte secundare: produc reacții negative în cazul persoanelor care sunt sensibile la E621. Modifică eliminarea pe cale renală a unor medicamente, micșorând sau amplificând eficacitatea acestora. APROBAT de UE. MAI PUȚIN PERICULOS!
E332 	CITRAȚI DE POTASIU: (i) CITRAT MONOPOTASIC, (ii) CITRAT DIPOTASIC, (iii) CITRAT TRIPOTASIC - Agenți-tampon, agenți de izolare, aromatizanți, chelatori, antioxidanți, emulgatori, stabilizatori - Sintetici sau din produse modificate genetic Se adaugă în vinuri, băuturi răcoritoare și carbogazoase, dulciuri, biscuiți, topping-uri pentru desert, gemuri, jeleuri, cremă obținută prin procedeul UHT; în lapte praf, instant și condensat; în conserve de legume și fructe, specialități de brânză, ulei și grăsimi animale și vegetale; se poate adăuga și în produse certificate biologic. Efecte nocive: produc reacții negative în cazul persoanelor care sunt sensibile la E621. INTERZIS persoanelor care au tulburări renale, hepatice, pancreatice și sanguine. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!
E333 	CITRAȚI DE CALCIU: (i) CITRAT MONOCALCIC, (ii) CITRAT DICALCIC, (iii) CITRAT TRICALCIC - Agenți-tampon, agenți de întărire, agenți de izolare, emulgatori, surfactanți, stabilizatori - Sintetici Se adaugă în băuturi carbogazoase și din fructe, în vinuri, dulciuri, jeleuri, gemuri, praf de copt, bomboane, ouă, lapte instant, conserve cu legume sau fructe, zaharină; se poate adăuga și în produse certificate biologic. Efecte nocive: afectează compoziția sângelui, funcția hepatică și pancreatică; alergii cutanate, afte; produc reacții toxice dacă se asociază cu E621. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
E334 	ACID L(+)-TARTRIC - Agent-tampon, agent de izolare, surfactant, antioxidant, intensificator de gust - Sintetic sau din produse modificate genetic Se adaugă în băuturi din fructe, în dulciuri, marmeladă, gemuri, jeleu de fructe, praf de copt, praf de ouă, pudră de cacao, produse lactate; în conserve cu roșii, cu sparanghel; în suc de roșii concentrat, hrana pentru copii, se poate adăuga și în produse certificate biologic. Alte întrebuințări: în prafuri de dinți, în produse pentru îngrijirea părului, soluții pentru albit, produse de depilare. Efecte secundare: în doze mari are efect laxativ; reduce asimilarea calciului. APROBAT de UE. MAI PUȚIN PERICULOS!
E335 	TARTRAȚI DE SODIU: (i) TARTRAT MONOSODIC, (ii) TARTRAT DISODIC - Acidifianți, stabilizatori, agenți de izolare, chelatori, aromatizanți, conservanți, antioxidanți - Sintetici sau din produse modificate genetic Se adaugă în băuturi răcoritoare, vinuri, dulciuri, gemuri, marmeladă, jeleu cu îndulcitor artificial, preparate din carne, praf de copt, brânză, hrana pentru copii; se poate adăuga și în produse certificate biologic. Efecte secundare: în doze mari au efect laxativ. APROBAT de UE. MAI PUȚIN PERICULOS!
E336 	TARTRAȚI DE POTASIU: (i) TARTRAT MONOPOTASIC, (ii) TARTRAT DIPOTASIC - Acidifianți, stabilizatori, antioxidanți, agenți de izolare - Sintetici sau din produse modificate genetic Se adaugă în băuturi din fructe, hidromel, dulciuri, gemuri, jeleu de fructe, praf de copt, ouă, brânză, hrana pentru copii; se poate adăuga și în produse certificate biologic. Efecte secundare: crește presiunea sanguină, produce edeme și colaps cardiac. INTERZIS persoanelor cu afecțiuni cardiovasculare, renale, hepatice, cu hipertensiune, edeme. APROBAT de UE. MAI PUȚIN PERICULOS!
E337 	TARTRAT DUBLU DE POTASIU ȘI SODIU - Acidifiant, stabilizator, antioxidant, agent de izolare - Sintetic sau din produse modificate genetic Se adaugă în dulciuri, gemuri, conserve cu jeleu de fructe, praf de copt, margarină, conserve din carne, specialități de brânză. Alte întrebuințări: în apa de gură, medicamente. Are efecte secundare. INTERZIS persoanelor cu edem, presiune sanguină mărită, tulburări cardiace, renale sau hepatice. APROBAT de UE. MAI PUȚIN PERICULOS!
E338 	ACID ORTOFOSFORIC (ACID FOSFORIC) - Acidifiant, agent-tampon, antioxidant, conservant - Sintetic Se adaugă în băuturi carbogazoase, limonade, bere, dulciuri, jeleuri, cacao, ciocolată, sortimente de brânză, preparate cu brânză, preparate congelate din carne, cârnați, uleiuri și grăsimi vegetale și animale, amestecuri de diverse arome, hrana pentru copii. Alte întrebuințări: în vopsele de păr, cremă de mâini, șampon, lac de unghii. Efecte nocive: în cantități mari fosforul produce hiperactivitate, tulburări digestive și renale, carii dentare; perturbă echilibrul natural dintre calciu și fosfor din organism și astfel crește riscul de osteoporoză; scade asimilarea fierului și a magneziului. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!
E339 	ORTOFOSFAȚI DE SODIU: (i) FOSFAT MONOSODIC, (ii) FOSFAT DISODIC, (iii) FOSFAT TRISODIC - Emulgatori, agenți de texturare, fixatori de culoare, laxativi, antioxidanți, acidifianți, agenți de dispersare, agenți de izolare, stabilizatori, umectanți - Sintetici Se adaugă în hrana pentru copii, lapte praf, băuturi alcoolice și răcoritoare, ciocolată, praf de copt, sosuri, șerbet, deserturi congelate, paste și macaroane, creme cu brânză tartinabilă (datorită sărurilor de topire, brânza devine tartinabilă, consistentă, elastică, onctuoasă), cârnați, șuncă, preparate din carne, conserve cu fructe de mare, fileu de pește congelat, crustacee congelate. Alte întrebuințări: în șampon, vopsele de păr, săpunuri, pastă de dinți, deodorant solid, detergent lichid de vase; la fabricarea lacului de unghii și a detergenților. Efecte nocive: în cantități mari modifică echilibrul dintre calciu și fosfor din organism, produc tulburări ale tranzitului intestinal, iritarea pielii, eritem, afecțiuni renale. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
E340 	ORTOFOSFAȚI DE POTASIU: (i) FOSFAT MONOPOTASIC, (ii) FOSFAT DIPOTASIC, (iii) FOSFAT TRIPOTASIC - Emulgatori, agenți-tampon, antioxidanți, agenți de izolare, surfactanți, stabilizatori, umectanți - Sintetici Se adaugă în șampanie, băuturi cu ciocolată, cafea instant, glazură, praf de copt, cremă instant, lapte, frișcă, înghețate, topping-uri, jeleuri, preparate congelate pe bază de ou, sosuri, preparate din carne de porc, șuncă, mezeluri, bulion, hrana pentru copii. Alte întrebuințări: în șampon, soluție pentru înmuierea cuticulei, detergenți, lac de unghii, demachiant pentru ten, medicamente; intră în compoziția vaccinurilor. Efecte nocive: în cantități mari modifică echilibrul dintre calciu și fosfor din organism, produc tulburări ale tranzitului intestinal. INTERZIS persoanelor care au tulburări renale. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!
E341 	ORTOFOSFAȚI DE CALCIU: (i) FOSFAT MONOCALCIC, (ii) FOSFAT DICALCIC, (iii) FOSFAT TRICALCIC - Agenți-tampon, emulgatori, antioxidanți, agenți de întărire, abrazivi, agenți cu efect de limpezire, agenți de tratare a făinii, agenți de texturare, umectanți, agenți de creștere - Sintetici Se adaugă în sortimente de brânză topită, produse făinoase, lapte praf, cereale, condimente, snacks-uri, înghețate, cremă pentru prăjituri, conserve cu cireșe, zahăr, condimente, supe instant; se poate adăuga și în produse certificate biologic. Alte întrebuințări: în pastă și în praf de dinți, în produse cosmetice, pudră de talc, fertilizatori. Efecte nocive: în cantități mari modifică echilibrul dintre calciu și fosfor din organism, produc tulburări ale tranzitului intestinal, iritări ale pielii și ale ochilor. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!
E342 	FOSFAT DE AMIDON - Agent-tampon, agent de tratare a făinii - Sintetic Se adaugă frecvent în băuturi alcoolice, produse de panificație, praf de copt, bere, purificarea zahărului etc. Alte întrebuințări: în industria textilă (articole rezistente la foc), obținerea hârtiei, sticlărie; în obiecte inflamabile, chibrituri, anumite substanțe fertilizante și produse pentru îngrijirea danturii (apă de gură). Efecte nocive: crește nivelul acidității din urină; în cantități mari fosforul produce hiperactivitate, tulburări digestive și renale, cari dentare; perturbă echilibrul natural dintre calciu și fosfor din organism și astfel crește riscul de osteoporoză; scade asimilarea fierului și a magneziului. INTERZIS în Franța. PERICULOZITATE MEDIE!
E343 	FOSFAȚI DE MAGNEZIU: (i) FOSFAT MONOMAGNEZIC, (ii) FOSFAT DIMAGNEZIC, (iii) FOSFAT TRIMAGNEZIC - Reglatori ai acidității, antiaglomeranți - Sintetici Se adaugă în lapte praf, înlocuitori de sare alimentară, suplimente dietetice, în amestecul cu alți aditivi. Are toxicitate pronunțată. Precauții în cazul persoanelor cu afecțiuni renale. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!
E344 	CITRAT DE LECITINĂ - Conservant - Sintetic Efecte secundare: în cantități mari produce scăderea apetitului, transpirații, tulburări digestive. MAI PUȚIN PERICULOS!
E345 	CITRAT DE MAGNEZIU - Reglator al acidității, agent de izolare, emulgator, stabilizator - Sintetic Se adaugă în băuturi răcoritoare. Alte întrebuințări: în produse destinate să confere volum părului. Efecte nocive: produce reacții negative în cazul persoanelor care sunt sensibile la E621. Modifică eliminarea pe cale renală a unor medicamente, micșorând sau amplificând eficacitatea acestora. INTERZIS persoanelor care au tulburări renale, hepatice, pancreatice și sanguine. PERICULOZITATE MEDIE!
E349 	MALAT DE AMONIU - Acidifiant - Sintetic Are efecte secundare. INTERZIS în Franța. MAI PUȚIN PERICULOS!

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
E350 	MALAȚI DE SODIU: (i) MALAT DE SODIU, (ii) MALAT ACID DE SODIU - Acidifiant, umectanți - Sintetici Se adaugă în băuturi din fructe, preparate cu cocos, gemuri, jeleuri, marmeladă. Au efecte secundare. APROBAT de UE. MAI PUȚIN PERICULOS!
E351 	MALAȚI DE POTASIU: (i) MALAT DE POTASIU, (ii) MALAT ACID DE POTASIU - Acidifiant, agenți-tampon - Sintetici Se adaugă în băuturi răcoritoare din fructe, produse din cocos, gemuri, jeleuri, marmeladă. Au efecte secundare. APROBAT de UE. MAI PUȚIN PERICULOS!
E352 	MALAȚI DE CALCIU: (i) MALAT DE CALCIU, (ii) MALAT ACID DE CALCIU - Acidifiant, agenți-tampon, agenți de întărire - Sintetici Se adaugă în băuturi răcoritoare, sucuri din fructe, lapte îndulcit din nucă de cocos, gemuri, jeleuri, marmeladă. Au efecte secundare. APROBAT de UE. MAI PUȚIN PERICULOS!
E353 	ACID METATARTRIC - Acidifiant, emulgator, stabilizator, surfactant - Sintetic sau din produse modificate genetic Se adaugă în vinuri și șampanii, sucuri de fructe și legume. Efecte secundare: scade absorbția calciului. APROBAT de UE. MAI PUȚIN PERICULOS!
E354 	TARTRAT DE CALCIU - Acidifiant, emulgator, stabilizator, agent de vâscozitate - Sintetic sau din produse modificate genetic Se adaugă în biscuiți, pesmet, produse crocante, hrana pentru copii. Alte întrebări: ca aditiv pentru țigări. Efecte secundare: scade absorbția calciului. APROBAT de UE. MAI PUȚIN PERICULOS!
E355 	ACID ADIPIC (ACID HEXANDIOIC) - Acidifiant, intensificator de gust, aromatizant - Sintetic Se adaugă în băuturi răcoritoare, băuturi instant, produse fine de patiserie, uleiuri alimentare, oleomargarină, gelatină, snacks-uri, diverse tipuri de brânzeturi procesate, deserturi instant, deserturi congelate, preparate din carne, conserve de legume. Alte întrebări: în furaje, nutrețuri, în manufacturarea materialelor din plastic și nylon. Efecte nocive: efect toxic mărit; irită puternic ochii. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E356 	ADIPAT DE SODIU - Acidifiant, agent de întărire - Sintetic Se adaugă în înlocuitori de sare alimentară, preparate cu conținut scăzut de soia, băuturi alcoolice, produse de patiserie, brânză, snacks-uri. Efecte nocive: efect teratogen; irită puternic ochii. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E357 	ADIPAT DE POTASIU - Acidifiant, agent de întărire - Sintetic Se adaugă în înlocuitori de sare alimentară, preparate cu conținut scăzut de soia, băuturi alcoolice, produse de patiserie, brânză, snacks-uri. Efecte nocive: efect teratogen; irită puternic ochii. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
	ADIPAT DE AMONIU - Acidifiant, agent de întărire - Sintetic Se adaugă în înlocuitori de sare alimentară, preparate cu conținut scăzut de soia, băuturi alcoolice, produse de patiserie, brânză, snacks-uri. Efecte nocive: efect teratogen; irită puternic ochii. FOARTE PERICULOS!
E363	ACID SUCCINIC - Acidifiant, intensificator de gust, agent-tampon - Sintetic Se folosește ca substituent al sării alimentare, în deserturi, supe instant. Alte întrebunțări: în produse cosmetice, cerneluri, parfum, lacuri, vopsele, apă de gură. Efecte nocive: consumul excesiv produce vomă și diaree. INTERZIS în Australia. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!
E365	FUMARAT DE SODIU - Acidifiant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de mere, piersici și vanilie, care se adaugă în băuturile alcoolice, dulciuri, gemuri, jeleuri, marmeladă, deserturi pe bază de gelatină, prăjituri cu brânză, iaurturi, suplimente dietetice. Alte întrebunțări: în produse de întreținere (în special în șampoanele anti-mătreață), în medicamente antipsoriazice, în hrana pentru porcine. Are efecte secundare. MAI PUȚIN PERICULOS!
E366	FUMARAT DE POTASIU - Acidifiant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de mere, piersici și vanilie, care se adaugă în băuturile alcoolice, dulciuri, gemuri, jeleuri, marmeladă, deserturi pe bază de gelatină, prăjituri cu brânză, iaurturi, suplimente dietetice. Alte întrebunțări: în produse de întreținere (în special în șampoanele anti-mătreață), în medicamente antipsoriazice, în hrana pentru porcine. Are efecte secundare. MAI PUȚIN PERICULOS!
E367	FUMARAT DE CALCIU - Acidifiant, antioxidant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de mere, piersici și vanilie, care se adaugă în băuturile alcoolice, dulciuri, gemuri, jeleuri, marmeladă, deserturi pe bază de gelatină, prăjituri cu brânză, iaurturi, suplimente dietetice. Alte întrebunțări: în produse de întreținere (în special în șampoanele anti-mătreață), în medicamente antipsoriazice, în hrana pentru porcine. Are efecte secundare. MAI PUȚIN PERICULOS!
E370	1,4 HEPTONO-LACTONĂ - Acidifiant, surfactant, agent de izolare - Sintetic Are toxicitate pronunțată. INTERZIS în Franța și în alte țări. PERICULOZITATE MEDIE!
E375	ACID NICOTINIC (NIACINĂ, NICOTINAMIDĂ, VITAMINA B3) - Fixator de culoare - Sintetic sau din produse modificate genetic Se adaugă în pâine, făină, cereale pentru micul dejun, suplimente dietetice. Alte întrebunțări: în medicamente antiinflamatoare și pentru aplicații externe, în balsamuri de păr, produse antirid. Efecte nocive: efecte toxice moderate; alergii. INTERZIS în Franța și în unele țări. PERICULOZITATE MEDIE!
E380	CITRAT DE TRIAMONIU (CITRAI TRIAMONIC) - Agent-tampon, emulgator, fixator de culoare, stabilizator - Sintetic Se folosește în anumite produse lactate, precum brânzeturile topite și preparatele tartinabile. Efecte nocive: afectează funcția renală, hepatică și pancreatică; scade peristaltismul intestinal. INTERZIS persoanelor sensibile la E621. APROBAT de UE. MAI PUȚIN PERICULOS!

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
E381 	CITRAT FERIC DE AMONIU - Acidifiant - Sintetic Este folosit ca supliment de fier în cerealele pentru micul dejun, în iaurturi și creme, în suplimente dietetice cu fier, în făină. Are efecte secundare. INTERZIS în Franța. MAI PUTIN PERICULOS!
E384 	CITRAT DE IZOPROPIL - Conservant, antioxidant, agent de izolare - Sintetic Se adaugă în grăsimi și uleiuri, margarină, untură de porc, carne, cârnați. Alte întrebuințări: la ambalajele pentru împachetarea produselor alimentare. Efecte nocive: modifică eliminarea pe cale renală a unor medicamente, micșorând sau amplificând eficacitatea acestora. INTERZIS persoanelor sensibile la E621. MAI PUTIN PERICULOS!
E385 	SARE CALCICĂ DISODICĂ DE EDTA (SARE CALCICĂ DISODICĂ DE TETRAACETAT ETILEN DIAMINĂ) - Stabilizator, conservant, antioxidant, agent de izolare - Sintetic Se adaugă în băuturi răcoritoare, bere, ceaiuri instant, cireșe glazurate, maioneză și alte dressing-uri, sandwich-uri, preparate din carne și pește, ouă și lactate, margarină, creme tartinabile, conserve de pește, oțet, conserve de legume, conserve de fructe de mare, ciuperci. Alte întrebuințări: în deodorante, creme de corp, șampon, gel de duș. Are proprietatea de a izola moleculele metalice pentru a împiedica astfel reactivitatea lor. Se folosește și în medicină, în tratarea intoxicațiilor cu metale grele. Efecte nocive: produce tulburări metabolice și enzimatice, distruge cromozomii; scade absorbția mineralelor, scade concentrația de metale din organism; perturbă funcția hepatică și de reproducere; provoacă alergii (astm, urticarie), crampe musculare și abdominale, hematurie, vomă, afecțiuni intestinale și renale. INTERZIS în Australia, Elveția și în alte țări. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E387 	OXISTEARINĂ - Antioxidant, agent de izolare, agent inhibitor al cristalizării - Sintetic sau modificat genetic Se adaugă în ulei din semințe de bumbac, ulei de arahide, ulei de soia. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
E388 	ACID TIODIPROPIONIC - Antioxidant - Sintetic Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
E389 	TIODIPROPIONAT DE DILAUROL - Antioxidant - Sintetic Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
E390 	TIODIPROPIONAT DE DISTEARIL - Antioxidant - Sintetic Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
E391 	ACID FITIC - Antioxidant, agent de izolare - Sintetic Are efecte secundare. MAI PUTIN PERICULOS!
E399 	LACTOBIONAT DE CALCIU - Stabilizator - Sintetic Are efecte secundare. MAI PUTIN PERICULOS!

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
E400 	ACID ALGINIC - Agent de vâscozitate, emulgator, stabilizator, gelifiant, agent de glazurare, suport pentru alți aditivi, gumă vegetală - Natural sau sintetic Se adaugă în băuturi răcoritoare, dulciuri, budincă, deserturi instant, gemuri, creme asortate, lapte, înghețate, iaurturi, diverse gustări și aperitive, hrana pentru copii; se poate adăuga și în produse certificate biologic. Alte întrebunițări: în produse cosmetice și textile, pastă de dinți, medicamente antiacide. Efecte secundare: în cantități mari au efect laxativ și scad absorbția unor elemente minerale (calciu, fier, mangan, zinc). APROBAT de UE. MAI PUȚIN PERICULOS!
E401 	ALGINAT DE SODIU (ALGIN) - Agent de vâscozitate, gumă vegetală, stabilizator, gelifiant, conservant - Sintetic sau din produse modificate genetic Se adaugă în sucuri de fructe, siropuri, sosuri, deserturi congelate și instant, jeleuri de fructe, înghețate, cremă pentru prăjituri, gemuri cu un conținut scăzut de calorii, budincă, jeleuri, crochete de cartofi, în conserve cu ceapă, cu măsline; în bere, apă carbogazoasă, brânză moale, iaurturi, hrana pentru copii; se poate adăuga și în produse certificate biologic. Alte întrebunițări: loțiune pentru copii, cremă de ras, soluții pentru ondularea permanentă a părului. Efecte secundare: în cantități mari are efect laxativ și scade absorbția unor elemente minerale (calciu, fier, mangan, zinc). APROBAT de UE. MAI PUȚIN PERICULOS!
E402 	ALGINAT DE POTASIU - Agent de vâscozitate, gumă vegetală, stabilizator, gelifiant - Natural sau sintetic Se adaugă în înghețate, iaurturi, creme din lapte, hrana pentru copii; se poate adăuga și în produse certificate biologic. Alte întrebunițări: în apa carbogazoasă, procesul tehnologic de preparare a hranei. Efecte secundare: în cantități mari are efect laxativ și scade absorbția unor elemente minerale (calciu, fier, mangan, zinc). APROBAT de UE. MAI PUȚIN PERICULOS!
E403 	ALGINAT DE AMONIU - Agent de vâscozitate, stabilizator, emulgator, gelifiant, gumă vegetală - Natural sau sintetic Se adaugă în deserturi, înghețate, iaurturi, diverse creme pentru dulciuri. Alte întrebunițări: în produse cosmetice. Efecte secundare: în cantități mari au efect laxativ și scad absorbția unor elemente minerale (calciu, fier, mangan, zinc). APROBAT de UE. MAI PUȚIN PERICULOS!
E404 	ALGINAT DE CALCIU - Agent de vâscozitate, stabilizator, gelifiant, gumă vegetală, antispumant - Sintetic sau din produse modificate genetic Se adaugă în înghețate, snacks-uri cu brânză, deserturi instant, creme sintetice; conserve cu sparanghel, cu mazăre, cu fasole verde, cu porumb, cu morcovi, cu ciuperci; iaurturi, brânză moale și brânză de vaci, cremă tartinabilă de brânză, sardine, castraveți murați, hrana pentru copii. Alte întrebunițări: în cremă și loțiune de mâini, șampon, soluție pentru ondularea permanentă a părului. Efecte secundare: în cantități mari are efect laxativ și scade absorbția unor elemente minerale (calciu, fier, mangan, zinc). APROBAT de UE. MAI PUȚIN PERICULOS!
E405 	ALGINAT DE PROPILENGLICOL (ALGINAT DE PROPAN 1,2-DIOL) - Agent de vâscozitate, liant, suport pentru alți aditivi, gumă vegetală, emulgator, antispumant, stabilizator, gelifiant - Sintetic sau din produse modificate genetic Se adaugă în băuturi răcoritoare, creme congelate, înghețate, șerbet de fructe; în cremă

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
E405 (continuare)	tartinabilă cu gust de somon, cu gust de castraveți; în conserve din legume, dressing-uri pentru salată, bere, hrana pentru copii. Alte întrebuințări: în produse cosmetice. Efecte nocive: datorită propilenglicolului care se eliberează (la folosirea acestui aditiv), poate determina perturbări ale funcției hepatice sau leziuni ale organelor, dacă dozele absorbite sunt mari; reacții alergice, scădere în greutate, malabsorbție. INTERZIS femeilor însărcinate. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!
E406	AGAR-AGAR (LAYOR CARANG, ISINGLASS DE JAPONIA, AGAR DE JAPONIA, ISINGLASS DE CEYLON, ISINGLASS DE CHINA) - Agent de vâscozitate, gumă vegetală, emulgator, stabilizator, gelifiant, uneori laxativ - Natural Se adaugă în dulciuri, lapte, frișcă, iaurturi, înghețate, deserturi, jeleuri, băuturi, produse de panificație, conserve, preparate din carne; se poate adăuga și în produse certificate biologic. Alte întrebuințări: în produse cosmetice, în medicamente laxative care se administrează în cantități mari. Efecte nocive: în cantități mari inhibă absorbția unor nutrienți, precum mineralele; efect toxic moderat și efect laxativ; flatulență, obstrucție intestinală, alergii. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!
E407	CARAGENAN ȘI SĂRURILE SALE DE CALCIU, SODIU, POTASIU ȘI AMONIU (IRIDOFICAN, HIPNEAN, EUCEMAN) - Agent de vâscozitate, stabilizator, gelifiant, gumă vegetală, agent de suspendare, emulgator - Natural Poate conține sau poate forma glutamatul monosodic. Se adaugă în băuturi răcoritoare și alcoolice, produse obținute prin metoda UHT, dulciuri, înghețate, deserturi asortate, produse de patiserie, biscuiți, produse cu ciocolată, lapte praf, ciocolată cu cacao, creme tartinabile cu un conținut scăzut de calorii, milk shake, cremă și budinca pentru prăjituri, frișcă instant, jeleuri, gemuri cu îndulcitori artificiali, lapte de soia, hrana pentru animalele de casă, iaurturi, unt, conserve cu fructe și legume, cireșe glasate, conserve cu măsline și ardei iute, carne congelată, cârnați, pește congelat, pastă de ansoa, hrana pentru copii; se poate adăuga și în produse certificate biologic. Alte întrebuințări: în produse cosmetice, medicamente care inhibă tusea, pastă de dinți, hrana pentru animalele de casă. Efecte nocive: recent, a fost asociat cu efectul cancerigen; în cantități mari scade absorbția mineralelor și slăbește sistemul imunitar; alergii, tulburări dispeptice, colită ulcerativă, ulcer. INTERZIS persoanelor sensibile la E621. INTERZIS în hrana copiilor, în Anglia. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E408	EUCEUMA (ALGĂ MARINĂ) - Gumă vegetală, agent de vâscozitate, stabilizator, gelifiant - Natural Efecte nocive: recent, a fost asociat cu efectul cancerigen; în cantități mari scade absorbția mineralelor și slăbește sistemul imunitar; provoacă alergii, tulburări dispeptice, colită ulcerativă, ulcer. INTERZIS persoanelor sensibile la E621. INTERZIS în hrana copiilor, în Anglia. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E408	GLICAN DIN DROJDIE FOLOSITĂ ÎN PANIFICAȚIE - Emulgator, stabilizator, agent de vâscozitate, gelifiant - Sintetic Se adaugă în cremă de brânză tartinabilă, frișcă, deserturi congelate. Are efecte secundare. MAI PUȚIN PERICULOS!
E409	ARABINOGALACTAN (GUMĂ DE ZADĂ) - Agent de vâscozitate, stabilizator, gelifiant, emulgator - Sintetic Se adaugă în budinca instant, băuturi alcoolice și răcoritoare, la compoziția condimentelor, în cremă din lapte pentru prăjituri. Efecte nocive: are toxicitate pronunțată; provoacă alergii. PERICULOZITATE MEDIE!
E410	GUMĂ DIN SEMINTE DE ROȘCOVE (GUMA CARRUBA, LOCUST BEENGUM) - Agent de vâscozitate, stabilizator, gelifiant, emulgator, gumă vegetală - Natural Se adaugă în dulciuri, înghețate, topping-uri, jeleuri, cremă pentru prăjituri, sirop, sucuri de fructe, esențe, preparate făinoase, salate, hrana pentru copii, murături, ardei iute murat, brânză, cremă de brânză; în conserve cu pește, cu legume; în iaurturi, se poate adăuga și în produse certificate biologic. În mod frecvent este un înlocuitor pentru cacao din ciocolată.

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
E410 (continuare) 	Alte întrebuințări: în hrana animalelor, produse cosmetice, detergenți, adezivi, produse pentru depilare. Efecte nocive: scade concentrația de colesterol; în cantități mari are efect laxativ, produce crize de astm, alergii respiratorii, reacții cutanate. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!
E411 	GUMĂ DE TAMARIN - Agent de vâscozitate, stabilizator - Natural Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
E412 	GUMĂ DE GUAR - Agent de vâscozitate, stabilizator, emulgator, agent de suspendare - Natural Se adaugă în băuturi răcoritoare, suc de fructe, milk shake, preparate de brutărie, înghețate, gemuri, cereale, jeleuri, hrana pentru copii, topping-uri, cremă tartinabilă, dressing-uri pentru salată, sos barbecue, sos negru, sos tartar, fructe congelate, supe instant, conserve cu carne de pui; se poate adăuga și în produse certificate biologic. Alte întrebuințări: în tablete medicamentoase, produse cosmetice, produse pentru slăbit și produse pentru diabetici, hrana pentru animale. Efecte nocive: scade concentrația de colesterol, scade asimilarea vitaminelor și mineralelor; greață, flatulență, crampe musculare și abdominale, alergii (astm, eczeme, febra fânului dacă se folosește în formă uscată), diaree (dacă se folosește în exces). APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!
E413 	GUMĂ TRAGACANTA (TRAGANT, TRAGACANTA) - Agent de vâscozitate, stabilizator, emulgator - Natural Previne cristalizarea în produsele pe bază de dulciuri. Se adaugă în dulciuri, șerbet, gemuri, jeleuri, dressing-uri pentru salată, sosuri, cremă tartinabilă de brânză, iaurturi; se poate adăuga și în produse certificate biologic. Alte întrebuințări: în soluții nazale, tablete și poțiuni, preparate cosmetice, cremă de ras, pastă de dinți, fond de ten. Efecte nocive: în cantități mari produce alergii, astm, dermatită de contact, dispnee, anafilaxie, dureri abdominale, flatulență, diaree, mai rar constipație. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!
E414 	GUMĂ ARABICĂ (GUMA ACACIA) - Agent de vâscozitate, gumă vegetală, stabilizator, emulgator, suport pentru alți aditivi, umectant, agent mucilaginos, stabilizator (pentru spuma din băuturile răcoritoare și bere) - Natural Se adaugă în băuturi gazoase, vinuri, bere, produsele de cofetărie, gumă de mestecat, jeleu, glazură, conserve de legume; se poate adăuga și în produse certificate biologic. Alte întrebuințări: în produse cosmetice (rimel, produse de îngrijire a părului), vopsele, medicamente. Efecte nocive: alergii (astm, urticarie, febra fânului, hipersensibilitate), ușoare iritații ale membranelor mucoase; scade asimilarea mineralelor. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!
E415 	GUMA XANTHAN (XANTAN) - Agent de vâscozitate, gumă vegetală, emulgator, gelifiant, stabilizator - Natural sau din produse modificate genetic Se adaugă în jeleuri, dulciuri, cremă de cireșe pentru prăjituri, budincă, produse lactate, cereale, dressing-uri pentru salată și pentru specialități marine, pizza congelată, murături; se poate adăuga și în produse certificate biologic. Alte întrebuințări: în hrana animalelor, țigări, pastă de dinți, cremă de ochi, rimel. Efecte nocive: modifică procesul de absorbție a sărurilor minerale și a lipidelor; produce crize de astm, alergii respiratorii, reacții cutanate. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!
E416 	GUMA KARAYA (KARAYA, GUMA STERCULIA, KUTERRA, KULLO, KATIO, KADAYA) - Agent de vâscozitate, gumă vegetală, emulgator, gelifiant, stabilizator - Natural Se asociază adesea cu E410. Se adaugă în înghețate, dulciuri, dropsuri, specialități din brânză, sos cu fructe, sos negru condimentat, deserturi lactate congelate, înghețate, produse de patiserie, băuturi carbogazoase, creme; se poate adăuga și în produse certificate biologic. Alte întrebuințări: în spray pentru păr, loțiune fixativă, cremă de mâini, pastă de dinți, cremă de ras.

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
E416 (continuare)	Efecte nocive: alergii (astm, urticarie, febra fânului, dermatită, rinită), iritare gastrică; efect laxativ; reduce asimilarea principiilor nutritive (de exemplu, a calciului). APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!
E417 	TARA (GUMA TARA) - Agent de vâscozitate, stabilizator - Natural Se adaugă în înghețate, sosuri, produse de panificație. Are efecte secundare; produce reacții alergice și modifică absorbția sărurilor minerale și a lipidelor. APROBAT de UE. MAI PUȚIN PERICULOSI
E418 	GUMA GELLAN - Agent de vâscozitate, stabilizator, emulgator, gelifiant - Natural Se adaugă în diverse produse alimentare. Efecte nocive: consumul excesiv produce diaree, iritarea ochilor și a pielii. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!
E419 	GUMA GHATTI - Agent de vâscozitate, emulgator, stabilizator - Natural Se extrage dintr-o plantă care se găsește în India și Sri Lanka. Se adaugă în produse alimentare diverse, în băuturi alcoolice. Efecte nocive: alergii semnificative în cazul persoanelor sensibile. PERICULOZITATE MEDIE!
E420 	(i) SORBITOL ȘI (ii) SIROP DE SORBITOL - Umectant, agent de texturare, emulgator, stabilizator, agent de izolare, îndulcitor artificial - Sintetic sau din produse modificate genetic Substituie glicerolul (E422), maschează gustul amar al băuturilor, ajută la menținerea compoziției preparatelor alimentare. Are rol de umectant pentru a menține umiditatea, este atenuator al culorii, stabilizator și texturant. Ajută la creșterea termenului de garanție al siropurilor care conțin sucroză și reduce tendința de formare a depunerilor în timpul conservării. Se adaugă în dulciuri, bomboane, înghețate, gemuri pentru diabetici, gumă de mestecat, prăjituri și produse de patiserie, fructe uscate. Alte întrebări: în produse cosmetice, spray de păr, șampon și balsam de păr, gel de ras, apă de gură, pastă de dinți, creme, soluție antigel, medicamente; intră în compoziția vaccinurilor. Efecte nocive: consumul excesiv produce tulburări gastrice, crampe intestinale, diaree, cataractă, flatulență, scăderea în greutate; în cantități mari este laxativ; scade asimilarea vitaminei B6; modifică absorbția medicamentelor, astfel că ele devin mai toxice sau mai puțin eficiente. INTERZIS copiilor și persoanelor cu intoleranță la fructoză. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!
E421 	MANITOL - Îndulcitor artificial, antiaglomerant, agent de texturare, umectant - Sintetic sau din porumb modificat genetic Se adaugă în preparatele cu un conținut modificat de carbohidrați și în cele cu conținut scăzut de calorii, dulciuri, gumă de mestecat, gemuri, jeleuri, înghețate. Alte întrebări: în cremă de mâini, produse pentru îngrijirea părului, medicamente diuretice, medicamente pentru copii. Efecte nocive: pierderea capacității de orientare, pierderea cunoștinței și chiar moarte; tulburări renale (calculi renali) și gastrice (aciditate); alergii, greață, vomă, diaree, hipersensibilitate, urticarie, diabet, anafilaxie, flatulență. INTERZIS femeilor însărcinate sau care alăptează și copiilor. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOSI
E422 	GLICEROL (TRIHIDROXIPROPAN) - Umectant, emulgator, solvent, conservant, îndulcitor artificial, antioxidant, agent cu proprietăți plastice - Sintetic Se adaugă în fructe congelate, lichioruri și vodcă, dulciuri, prăjituri; se acoperă suprafața preparatelor din carne și brânză; în produse de panificație, în băuturi răcoritoare, gumă de mestecat, deserturi cu gelatină, compoziția unor arome; se poate adăuga și în produse certificate biologic. Alte întrebări: în produse emailate, săpunuri, vopsele, seruri, vaccinuri, supozitoare, loțiuni dermatologice, apă de gură, medicamente antitusive, produse cosmetice, pastă de dinți. Efecte nocive: în cantități mari produce migrene, confuzie mintală, hipertensiune, sete, greață, hiperglicemie; afectează stomacul, inima, aparatul reproducător. INTERZIS femeilor însărcinate sau care alăptează. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
E425	KONJAC: (i) GUMĂ KONJAC ȘI (ii) KONJAC CU MANĂ GLUCONICĂ - Emulgator, gelifiant, agent de vâscozitate - Sintetic Se adaugă în supe, gemuri, maioneză, bomboane candel, supă de carne, dulciuri gelificate. Efecte nocive: în forma sa uscată, produce senzația de sufocare, diaree, balonare, dureri abdominale, tulburări gastrice; scade asimilarea vitaminelor. INTERZIS în mai multe țări. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E426	HEMICELULOZĂ DIN BOABE DE SOIA - Emulgator, stabilizator, agent de vâscozitate - Din soia modificată genetic Se adaugă în produse de panificație, dulciuri, jeleuri, orez, paste. Efecte nocive: efect cancerigen; produce reacții adverse în cazul persoanelor care sunt alergice la soia. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E429	PEPTONE - Emulgator - Sintetic Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
E430	STEARAT DE POLIOXIETILEN (8) - Emulgator, stabilizator - Sintetic Se adaugă în produsele de patiserie. Efecte nocive: reacții cutanate, tulburări digestive, efect toxic ridicat. INTERZIS în Franța, SUA. Încă folosit în Canada. FOARTE PERICULOS!
E431	STEARAT DE POLIOXIETILEN (40) - Emulgator, stabilizator, antispumant - Sintetic Se adaugă în pâine (pentru a conferi o senzație de prospețime), în anumite soiuri de vinuri, deserturi congelate. Alte întrebuințări: în creme și loțiuni de mâini. Nu se menționează pe eticheta produselor. Efecte nocive: facilitează absorbția ușoară a aditivilor care au efect cancerigen; alergii puternice. INTERZIS în Franța. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E432	POLISORBAT (20) – MONOLAUAT DE POLIOXIETILEN SORBITAN - Emulgator, stabilizator, agent de dispersare - Sintetic Se adaugă în anumite produse de patiserie, creme glasate, șerbet, decorarea prăjiturilor, creme tartinabile, cocteiluri alcoolice, gumă de mestecat, dulciuri, supe, deserturi. Alte întrebuințări: în creme și loțiuni cosmetice. Efecte nocive: efect cancerigen; produce tumori, ciroză hepatică; conține urme de substanțe toxice; crește absorbția grăsimilor solubile, scade absorbția unor substanțe nutritive și a fierului; reacții cutanate, tulburări digestive, infecții urinare, calculi renali. Încă din 1956, studiile realizate au arătat că acest grup de aditivi reprezentat de polisorbați are efect cancerigen, dar acest lucru se ignoră și în ziua de azi. INTERZIS în Australia. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E433	POLISORBAT (80) – MONOOLEAT DE POLIOXIETILEN SORBITAN - Emulgator, agent de dispersare, stabilizator, agent de vâscozitate, antispumant, aromatizant - Sintetic Se folosește în băuturi răcoritoare, dulciuri, produse de patiserie, spumă de ciocolată, cremă sintetică, șerbet, înghețate, creme din lapte, dressing-uri pentru salată, maioneză, murături. Alte întrebuințări: în suplimente vitaminice și minerale, loțiuni antisolare, creme pentru copii, loțiuni tonice pentru ten, pastă de dinți; intră în compoziția vaccinurilor. Efecte nocive: efect cancerigen; produce tumori, ciroză hepatică; conține urme de substanțe toxice; crește absorbția grăsimilor solubile, scade absorbția unor substanțe nutritive și a fierului; reacții cutanate, tulburări digestive, infecții urinare, calculi renali. Încă din 1956, studiile realizate au arătat că grupul de aditivi reprezentat de polisorbați are efect cancerigen, dar acest lucru se ignoră și în ziua de azi. INTERZIS în Australia. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
E434	POLISORBAT (40) — MONOPALMITAT DE POLIOXIETILEN SORBITAN - Emulgator, agent de dispersare, stabilizator - Sintetic Se adaugă în produse de patiserie, creme cu frișcă, dulciuri, băuturi alcoolice, topping-uri, înghețate, deserturi congelate, supe. Efecte nocive: efect cancerigen; produce tumori; conține impurități toxice; crește absorbția grăsimilor solubile, scade absorbția unor substanțe nutritive și a fierului; reacții cutanate, tulburări digestive, infecții urinare, calculi renali. Încă din 1956, studiile realizate au arătat că grupul de aditivi reprezentat de polisorbați are efect cancerigen, dar acest lucru se ignoră și în ziua de azi. INTERZIS în Australia. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E435	POLISORBAT (60) — MONOSTEARAT DE POLIOXIETILEN SORBITAN - Emulgator, agent de vâscozitate, stabilizator, agent de dispersare - Sintetic Se adaugă în băuturi răcoritoare, dulciuri, produse de patiserie, ciocolată, prăjituri asortate, înghețate, cremă pentru prăjituri, dressing-uri din ulei vegetal, deserturi cu gelatină, pâine, preparate de pui, dressing-uri fără ou. Efecte nocive: efect cancerigen; produce tumori; conține urme de substanțe toxice; crește absorbția grăsimilor solubile, scade absorbția unor substanțe nutritive și a fierului; reacții cutanate, tulburări digestive, infecții urinare, calculi renali. Încă din 1956, studiile realizate au arătat că acest grup de aditivi reprezentat de polisorbați are efect cancerigen, dar acest lucru se ignoră și în ziua de azi. INTERZIS în Australia. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E436	POLISORBAT (65) — TRISTEARAT DE POLIOXIETILEN SORBITAN - Emulgator, stabilizator, agent de dispersare (a aromei), antispumant - Sintetic Se adaugă în dulciuri, produse de patiserie, prăjituri și cremă pentru prăjituri, înghețate, lapte aromatizat, pâine, dressing-uri cu ulei vegetal. Alte întrebunțări: în produse pentru îmbunătățirea respirației. Efecte nocive: efect cancerigen; produce tumori; conține urme de substanțe toxice; crește absorbția grăsimilor solubile, scade absorbția unor substanțe nutritive și a fierului; reacții cutanate, tulburări digestive, infecții urinare, calculi renali. Încă din 1956, studiile realizate au arătat că grupul de aditivi reprezentat de polisorbați are efect cancerigen, dar acest lucru se ignoră și în ziua de azi. INTERZIS în Australia. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E440	(I) PECTINĂ ȘI (II) PECTINĂ AMIDATĂ - Agenți de vâscozitate, gume vegetale, stabilizatori, emulgatori, gelifianti - Naturali sau sintetici Se adaugă în gemuri, jeleuri, marmeladă, înghețate, deserturi asortate, băuturi răcoritoare, șerbet, gemuri, bomboane, frișcă, budincă, produse congelate, iaurturi, conserve, sosuri; se pot adăuga și în produse certificate biologic. Alte întrebunțări: în medicamente antidiareice, pastă de dinți, produse cosmetice. Efecte secundare: în cantități mari, produce temporar flatulență, diaree și tulburări intestinale; apar reacții negative în cazul persoanelor care sunt sensibile la E621. APROBAT de UE. MAI PUȚIN PERICULOS!
	GELATINĂ - Emulgator, gelifiant, stabilizator, agent de vâscozitate, agent cu efect de limpezire - Natural (de origine vegetală sau animală) Dacă este de origine vegetală, se menționează pe eticheta produsului. De obicei se folosește cea de origine animală. Se obține prin hidroliza collagenului; gelatina care se introduce în alimente este obținută de obicei din piele de porc și uneori din cea de bovine. Pentru uzul farmaceutic sau fotografic se obține din oasele de bovine (printr-un proces de extracție mai complex și mai costisitor). Gelatina este cel mai folosit gelifiant alimentar. Se adaugă în vinuri, dulciuri, șerbeturi, jeleuri, înghețate, creme instant, budincă, preparate din carne, produse lactate, brânzeturi, murături, condimente, dressing-uri și topping-uri. Alte întrebunțări: în soluții pentru întărirea unghiilor, șampoane cu proteine, săpunuri, intră în compoziția vaccinurilor. Efecte nocive: alergii, astm; de cele mai multe ori conține concentrații mari de sulfiți (clasa E220) și glutamat de sodiu (E621). FOARTE PERICULOS!

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
E442 	FOSFAȚI DE AMONIU - Emulgatori, stabilizatori, antioxidanți, săruri de topire - Sintetici sau din produse modificate genetic Permit o mai bună combinație a uleiurilor, grăsimilor și apei; agenți stabilizatori, care previn separarea componentelor; au rol antioxidant limitat. Se adaugă în produse cu cacao și ciocolată, dulciuri, uleiuri pentru prăjit, pâine. Efecte nocive: în cantități mari și pe o perioadă mai îndelungată, produc tulburări intestinale și gastrice (măresc aciditatea gastrică) și scad asimilarea mineralelor. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!
E443 	ULEI VEGETAL BROMURAT - Stabilizator, emulgator, intensificator de aromă - Sintetic Este un ulei vegetal cu adaos de brom. Se adaugă în înghețate, produse de panificație, băuturi carbogazoase. Efecte nocive: leziuni severe ale organelor interne, leziuni ale pielii, afecțiuni postnatale; afectează glanda tiroidă, provoacă pierderea memoriei, tremurături, oboseală, lipsa coordonării musculare, incapacitate locomotorie, migrene. INTERZIS în unele țări (de exemplu, în India). FOARTE PERICULOS!
E444 	ACETAT IZOBUTIRAT DE SUCROZĂ (SAIB) - Emulgator, stabilizator, acidifiant - Sintetic Se adaugă în băuturile fără alcool cu aromă de citrice. Alte întrebări: în lacuri de unghii. Efecte nocive: are toxicitate pronunțată; favorizează obezitatea. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!
E445 	ESTERI AI COLOFONIULUI CU GLICEROL (ESTERI DE RĂȘINĂ CU GLICEROL) - Emulgatori, stabilizatori, acidifianți - Sintetici sau din produse modificate genetic Se adaugă în băuturile fără alcool, băuturile răcoritoare cu aromă de citrice, gumă de mestecat. Alte întrebări: în produse adezive sub formă lichidă. Efecte secundare: vomă, diaree. INTERZIS în SUA, Elveția. APROBAT de UE. MAI PUȚIN PERICULOS!
E446 	SUCCISTEARINĂ - Emulgator - Sintetic Are efecte secundare. MAI PUȚIN PERICULOS!
E450 	DIFOSFAȚI DE SODIU, DE POTASIU, DE CALCIU ȘI DE MAGNEZIU: (i) DIFOSFAT DISODIC (DIFOSFAT DIACID DISODIC, PIROFOSFAT DIACID DISODIC, PIROFOSFAT ACID DE SODIU, PIROFOSFAT DISODIC) (ii) DIFOSFAT TRISODIC (PIROFOSFAT ACID TRISODIC, DIFOSFAT MONOACID TRISODIC) (iii) DIFOSFAT TETRASODIC (PIROFOSFAT TETRASODIC sau TSPP, PIROFOSFAT DE SODIU) (iv) DIFOSFAT DIPOTASIC (v) DIFOSFAT TETRAPOTASIC (PIROFOSFAT DE POTASIU, PIROFOSFAT TETRAPOTASIC) (vi) DIFOSFAT DICALCIC (PIROFOSFAT DE CALCIU) (vii) DIFOSFAT DIACID DE CALCIU (PIROFOSFAT ACID DE CALCIU, PIROFOSFAT DIACID MONOCALCIC) (viii) DIFOSFAT DIMAGNEZIC - Emulgatori, stabilizatori, agenți-tampon, surfactanți, agenți de texturare, fixatori de culoare, chelatori, agenți de creștere, umectanți, săruri de topire, agenți de izolare - Sintetici Se adaugă în prăjituri, deserturi, înghețate, gemuri cu un conținut scăzut de calorii, praf de copt, făină, chips-uri, lapte praf, sortimente de brânză, produse congelate din carne și pește, cârnați, șuncă, burger. Alte întrebări: în paste de dinți, săpunuri, detergenți de rufe, vopsele pentru textile, vopsele de păr. Efecte nocive: scad densitatea osoasă, generează osteoporoză; alergii, iritarea ochilor și a pielii, tulburări de tranzit intestinal, greață, diaree, vomă, tulburări renale, hiperactivitate; în cantități mari modifică echilibrul dintre calciu și fosfor din organism; scad asimilarea mineralelor. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
E451	TRIFOSFAȚI DE SODIU ȘI POTASIU: (i) TRIFOSFAT PENTASODIC (TRIPOLIFOSFAT PENTASODIC, TRIPOLIFOSFAT DE SODIU) (ii) TRIFOSFAT PENTAPOTASIC (TRIPOLIFOSFAT PENTAPOTASIC, TRIFOSFAT DE POTASIU, TRIPOLIFOSFAT DE POTASIU) - Emulgatori, stabilizatori, agenți de vâscozitate, agenți de texturare, reglatori ai acidității, agenți de izolare, săruri de topire - Sintetici Se adaugă în sortimente de brânză și preparate cu brânză, preparate din carne și pește, fructe de mare congelate, praf de copt, băuturi răcoritoare de tip <i>Cola</i>. Alte întrebuințări: în săpunuri, spumante de baie. Efecte nocive: în cantități mari modifică echilibrul calciu-fosfor din organism; scad asimilarea mineralelor; scad densitatea osoasă, produc osteoporoză; consumul excesiv produce scăderea concentrației de calciu, iritarea pielii; alergii, iritarea ochilor și a pielii, tulburări de tranzit intestinal, greață, diaree, vomă, tulburări renale, hiperactivitate. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E452	POLIFOSFAȚI DE SODIU, DE POTASIU, DE CALCIU ȘI DE AMONIU: (i) POLIFOSFAȚI DE SODIU (HEXAMETAFOSFAT DE SODIU, TETRAPOLIFOSFAT DE SODIU, SAREA GRAHAM, POLIFOSFAȚI DE SODIU, POLIMETAFOSFAT DE SODIU, METAFOSFAT DE SODIU, METAFOSFAT INSOLUBIL DE SODIU, SAREA MADDRELL, POLIFOSFAT INSOLUBIL DE SODIU, IMP) (ii) POLIFOSFAT DE POTASIU (METAFOSFAT DE POTASIU, POLIMETAFOSFAT DE POTASIU, SAREA KURROL) (iii) POLIFOSFAT DE CALCIU ȘI SODIU (iv) POLIFOSFAȚI DE CALCIU (METAFOSFAT DE CALCIU, POLIMETAFOSFAT DE CALCIU) (v) POLIFOSFAT DE AMONIU - Emulgatori, stabilizatori, agenți de texturare, reglatori ai acidității, agenți de izolare, umectanți, săruri de topire - Sintetici Se adaugă în hrana pentru copii, cereale pentru micul dejun, preparate din carne și pește, conserve, brânză, praf de copt, băuturi răcoritoare (în special de tip <i>Cola</i>), bere, sucuri de citrice, înghețate, glazuri, budinci, jeleuri. Alte întrebuințări: în fertilizatori, detergenți, spumante de baie, șampoane. Efecte nocive: hexametafosfatul de sodiu produce neurotoxicitate; în cantități mari modifică echilibrul calciu-fosfor din organism; scad asimilarea mineralelor; scad densitatea osoasă, produc osteoporoză; alergii, iritarea ochilor și a pielii, tulburări de tranzit intestinal, greață, diaree, vomă, tulburări renale, hiperactivitate. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E459	BETA-CICLODEXTRINĂ - Emulgator, stabilizator, suport pentru arome - Sintetic sau din plante modificate genetic Se adaugă în produse alimentare, suplimente dietetice. Alte întrebuințări: în paste de dinți, creme de față. Efecte nocive: scade foarte mult asimilarea vitaminelor și mineralelor. INTERZIS în Franța, APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!
E1460	(i) CELULOZĂ MICROCRISTALINĂ și (ii) CELULOZĂ-PUDRĂ - Antiaglomeranți, emulgatori, lianți, agenți de texturare, agenți de dispersare, stabilizatori - Sintetici sau din produse modificate genetic Se adaugă în bere, prăjituri și dulciuri cu un conținut scăzut de grăsimi, compoturi, biscuiți, gemuri, înghețate, produse tartinabile, specialități de brânză, pâine cu un conținut crescut de fibre, pâine cu un conținut scăzut de calorii, coloranți, aromatizanți și acizi alimentari, snacks-uri, condimente sintetice, alimente deshidratate, supe, sosuri. Alte întrebuințări: în creme cosmetice, rimeluri, lacuri de unghii, medicamente sub formă de tablete, vopsele, cauciuc. Efecte nocive: tulburări de tranzit intestinal și reacții alergice. Au toxicitate extrem de ridicată. INTERZIS copiilor. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E1461	METILCELULOZĂ - Agent de vâscozitate, emulgator, stabilizator, agent de întărire - Sintetic sau din bumbac modificat genetic Se adaugă în băuturi răcoritoare, hrana pentru copii, dulciuri, înghețate, topping-uri; se folosește pentru imitarea gustului de fructe, în bomboane, suplimente dietetice, creme pentru produsele de

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
	patiserie, sosuri, dressing-uri, murături, conserve cu ardei iute murat, supe instant. Alte întrebuintări: în produse cosmetice, creme și loțiuni de mâini, creme antisolare, preparate pentru slăbit. Efecte nocive: flatulență, distensie, obstrucție intestinală; scade asimilarea nutrienților; consumul excesiv are efect laxativ. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
	ETILCELULOZĂ - Agent de vâscozitate, emulgator, stabilizator, agent de întărire, liant - Sintetic sau din bumbac modificat genetic Se adaugă în dulciuri, gumă de mestecat. Alte întrebuintări: în lacuri de unghii, rujuri, țigări. Efecte nocive: tulburări de tranzit intestinal. Are toxicitate extrem de ridicată. INTERZIS în Franța. FOARTE PERICULOS!
	HIDROXIPROPIL CELULOZĂ - Agent de vâscozitate, emulgator, stabilizator, agent de întărire - Sintetic Se adaugă în creme cu conținut scăzut de grăsime și în creme preparate prin metoda UHT (<i>Ultra High Temperature</i>). Alte întrebuintări: în produse cosmetice, ca aditiv pentru țigări, în creme de mâini, antiperspirante. Efecte nocive: tulburări de tranzit intestinal și reacții alergice. Are toxicitate extrem de ridicată. INTERZIS în Australia. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
	HIDROXIPROPIL METILCELULOZĂ - Agent de vâscozitate, gumă vegetală, emulgator, stabilizator, agent de întărire - Sintetic Se adaugă în dulciuri, bomboane, hrana pentru copii, topping-uri, înghețate, amestec de fructe uscate, supe instant, murături. Alte întrebuintări: în produse cosmetice, preparate pentru întreținerea părului și a pielii, șampoane, spumante de baie, loțiuni astringente. Efecte nocive: tulburări de tranzit intestinal, iritarea ochilor și a pielii, reacții alergice. Are toxicitate extrem de ridicată. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
	ETILMETIL CELULOZĂ - Agent de vâscozitate, agent de întărire, gumă vegetală, emulgator, stabilizator de spumă, agent de suspendare - Sintetic sau din bumbac modificat genetic Se adaugă în grăsimea de origine vegetală, creme cu un conținut scăzut de grăsime, topping-uri, produse care imită înghețata. Alte întrebuintări: în laxative de volum, ca aditiv pentru țigări. Efecte nocive: tulburări de tranzit intestinal, diaree, flatulență, probleme digestive. Are toxicitate extrem de ridicată. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
	CARBOXIMETIL CELULOZĂ, CARBOXIMETIL CELULOZĂ SODICĂ - Agenți de vâscozitate, agenți de întărire, gume vegetale, emulgatori, stabilizatori, agenți de texturare, gelifianti, agenți de control al hidratării - Naturali sau din bumbac modificat genetic Se adaugă în hrana pentru copii, în băuturi răcoritoare cu un conținut scăzut de calorii, băuturi instant, budinci, dulciuri, înghețate, topping-uri, milk shake-uri, glazuri, brânză tartinabilă și specialități din brânză, prăjituri și creme pentru prăjituri, cartofi congelați, murături, supă-cremă conservată, salate de cartofi la conservă, sosuri de roșii, dressing-uri pentru salată, chips-uri, pește congelat. Alte întrebuintări: în loțiuni pentru fixarea părului, creme de mâini, paste de dinți, medicamente, laxative, substanțe antiacide, ca aditiv pentru țigări. Efecte nocive: tulburări de tranzit intestinal, flatulență; în cantități mari produc diaree și crampe abdominale. Au toxicitate extrem de ridicată. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
	ETIL HIDROXIETIL CELULOZĂ - Emulgator, agent de întărire, agent de vâscozitate, gumă vegetală, stabilizator - Sintetic Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
E168	CARBOXIMETIL CELULOZĂ SODICĂ OBTINUTĂ PRIN LEGARE ÎNCRUCIȘATĂ - Emulgator, agent de întărire, gumă vegetală, stabilizator - Sintetic Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
E169	CARBOXIMETIL CELULOZĂ SODICĂ HIDROLIZATĂ ENZIMATIC - Agent de întărire, gumă vegetală, emulgator, stabilizator - Sintetic Se adaugă în dulciuri. Efecte nocive: tulburări de tranzit intestinal, flatulență; în cantități mari produce diaree și crampe abdominale. Are toxicitate extrem de ridicată. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E470 (a)	SĂRURI DE SODIU, DE POTASIU ȘI DE CALCIU ALE ACIZILOR GRAȘI - Emulgatori, stabilizatori, spumânți, antiaglomeranți, săruri de topire - Sintetici sau din soia modificată genetic Se adaugă în prăjituri, produse crocante, cartofii prăjiți care se reîncălzesc la microunde. Efecte secundare: tulburări gastrice. INTERZIS în Australia. APROBAT de UE. MAI PUȚIN PERICULOS!
E470 (b)	SĂRURI DE MAGNEZIU ȘI AMONIU ALE ACIZILOR GRAȘI - Emulgatori, stabilizatori, spumânți, antiaglomeranți - Sintetici Se folosesc ca amelioratori pentru făină, precum și ca o peliculă protectoare a medicamentelor și a alimentelor. Se adaugă în prăjituri, la cartofii deja prăjiți, care doar se reîncălzesc la cuptorul cu microunde. Are efecte secundare. INTERZIS în Australia. APROBAT de UE. MAI PUȚIN PERICULOS!
E470 (c)	SĂRURI DE ALUMINIU ALE ACIZILOR GRAȘI - Emulgatori, stabilizatori, antiaglomeranți - Sintetici Efecte nocive: afectează rinichii, plămânii, sistemul nervos, aparatul cardiovascular, aparatul reproducător; stimulează manifestarea bolilor Alzheimer și Parkinson. FOARTE PERICULOS!
E471	MONO- ȘI DIGLICERIDE ALE ACIZILOR GRAȘI (MONOSTEARAT DE GLICERIL ȘI DISTEARAT DE GLICERIL) - Emulgatori, stabilizatori, gelifianți, antioxidanți, fixatori de culoare, agenți de glazurare, săruri de topire - Sintetici sau din produse modificate genetic Se folosesc și ca amelioratori pentru făină, precum și ca o peliculă protectoare a medicamentelor și a alimentelor; mențin puterea spumantă a proteinelor; împiedică pierderea apei din amidon; sunt cei mai folosiți emulgatori în industria alimentară. Se adaugă în prăjituri, ciocolată fierbinte, înghețate, creme pentru prăjituri, frișcă, gemuri, budinci, creme din lapte, topping-uri, creme, deserturi asortate, cartofi deshidratați, margarină, uleiuri, grăsimi pentru frăgezirea aluatului, cartofi deshidratați, paste, macaroane. Efecte nocive: efect mutagen și teratogen; scade asimilarea acizilor grași esențiali, mărește volumul ficatului și al rinichilor, scade mărimea testiculelor, produce leziuni ale uterului. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E472	ESTERII ACIDULUI ACETIC CU MONO- ȘI DIGLICERIDELE ACIZILOR GRAȘI - Emulgatori, agenți de tratare a făinii, stabilizatori, agenți de glazurare, agenți de texturare, solvenți, lubrifianti, agenți de izolare - Sintetici sau din plante și animale modificate genetic Se folosesc ca amelioratori pentru făină, precum și ca o peliculă protectoare a medicamentelor și a alimentelor. Se adaugă în pâine neagră, produse de patiserie și cofetărie, dulciuri, înghețate, frișcă, topping-uri pentru deserturi, ciocolată caldă, creme pentru desert, margarină, prăjitură cu brânză, pizza congelată, pentru păstrarea peștelui congelat. Efecte nocive: efect mutagen și teratogen; senzație de sete, vertij, confuzie mintală, diaree; scade asimilarea acizilor grași esențiali, mărește volumul ficatului și al rinichilor; scade mărimea testiculelor; produce leziuni ale uterului. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
(5)	ESTERII ACIDULUI LACTIC CU MONO- ȘI DIGLICERIDELE ACIZILOR GRAȘI (LACTOGLICERIDE) - Emulgatori, stabilizatori de spumă, agenți de tratare a făinii, agenți de izolare - Sintetici sau din plante și animale modificate genetic Se adaugă în produse de panificație, înghețate, unt de arahide, topping-uri cu frișcă. Se folosesc și ca o peliculă protectoare a medicamentelor și a alimentelor. Efecte nocive: efect mutagen și teratogen; senzație de sete, vertij, confuzie mintală, diaree; scad asimilarea acizilor grași esențiali, măresc volumul ficatului și al rinichilor, scad mărimea testiculelor; produc leziuni ale uterului. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
(5)	ESTERII ACIDULUI CITRIC CU MONO- ȘI DIGLICERIDELE ACIZILOR GRAȘI (CITROGLICERIDE) - Emulgatori, stabilizatori de spumă, agenți de izolare, agenți de tratare a făinii, agenți care formează un film protector - Sintetici sau din plante și animale modificate genetic Se adaugă în hrana pentru copii și bebeluși. Efecte nocive: efect mutagen și teratogen; senzație de sete, vertij, confuzie mintală, diaree; scade asimilarea acizilor grași esențiali, mărește volumul ficatului și al rinichilor, scade mărimea testiculelor; produce leziuni ale uterului. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
(1, 2, 4)	ESTERII ACIDULUI TARTRIC CU MONO- ȘI DIGLICERIDELE ACIZILOR GRAȘI - Emulgatori, stabilizatori, agenți de vâscozitate, agenți de izolare, agenți de tratare a făinii, agenți care formează un film protector - Sintetici sau din plante ori animale modificate genetic Se adaugă în dulciuri, înghețate, pâine, topping-uri, creme din lapte, prăjitură cu brânză, preparate pentru copii. Efecte nocive: efect mutagen și teratogen; senzație de sete, vertij, confuzie mintală, diaree; scade asimilarea acizilor grași esențiali, mărește volumul ficatului și al rinichilor, scade mărimea testiculelor, produce leziuni ale uterului. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
(1, 2, 4)	ESTERII ACIZILOR MONO- ȘI DIACETIL TARTRIC CU MONO- ȘI DIGLICERIDELE ACIZILOR GRAȘI - Emulgatori, stabilizatori, agenți de tratare ai făinii, agenți de izolare, agenți care formează un film protector - Sintetici sau din plante și animale modificate genetic Se adaugă în ciocolată, pâine, pizza congelată și în granulele de carne semipreparată. Alte întrebuințări: în creme pentru întreținerea cosmetică. Efecte nocive: efect mutagen și teratogen; senzație de sete, vertij, confuzie mintală, flatulență, crampe abdominale, diaree, vomă; scade asimilarea acizilor grași esențiali, mărește volumul ficatului și al rinichilor, scade mărimea testiculelor, produce leziuni ale uterului. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
(5)	AMESTEC DE ESTERI AI ACIDULUI ACETIC CU MONO- ȘI DIGLICERIDELE ACIZILOR GRAȘI CU ESTERI AI ACIDULUI TARTRIC CU MONO- ȘI DIGLICERIDELE ACIZILOR GRAȘI - Emulgatori, stabilizatori, agenți de izolare, agenți de tratare a făinii, agenți care formează un film protector - Sintetici sau din plante și animale modificate genetic Se adaugă în procesul de fabricare a pâinii. Alte întrebuințări: în creme cosmetice. Efecte nocive: efect mutagen și teratogen; senzație de sete, vertij, confuzie mintală, diaree; scade asimilarea acizilor grași esențiali, mărește volumul ficatului și al rinichilor, scade mărimea testiculelor, produce leziuni ale uterului. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
(5)	ESTERI AI ACIZILOR GRAȘI CU SUCROZA - Emulgatori, stabilizatori, amelioratori pentru făină, săruri de topire - Sintetici sau din produse modificate genetic Se adaugă în hrana pentru copii, deserturi lactate, gumă de mestecat, margarină și înlocuitori tartinabili ai untului, ciocolată, maioneze. Alte întrebuințări: în creme hidratante. Efecte nocive: efect cancerigen; în cantități mari produc greață, diaree, flatulență, dureri abdominale; facilitează asimilarea aditivilor alergeni; conțin impurități cu solvenți folosiți în timpul extracției. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
	SUCROGLICERIDE - Emulgatori, agenți de tratare a făinii - Sintetici sau din soia ori porumb modificate genetic Efecte nocive: efect cancerigen; în cantități mari produc greață, diaree, flatulență, dureri abdominale; facilitează asimilarea aditivilor alergeni; conțin impurități cu solvenți folosiți în timpul extracției. INTERZIS în Australia. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E475	ESTERI AI ACIZILOR GRAȘI CU POLIGLICEROLUL (POLIGLICERINESTERI) - Emulgatori, agenți de tratare a făinii, stabilizatori, agenți de vâscozitate, antioxidanți - Sintetici sau din organisme modificate genetic Se adaugă în băuturi cu cocos, prăjituri, creme, cafea, lapte cu ciocolată, gumă de mestecat, iaurturi, maioneze, margarină. Are toxicitate pronunțată. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!
E476	POLIRICINOLEAT DE POLIGLICEROL (POLIGLICEROL POLIRICINOLEAT) - Emulgator, stabilizator - Sintetic sau din organisme modificate genetic Se asociază adesea cu E322. Se adaugă în ciocolată și băuturi cu ciocolată, înghețate de ciocolată, topping-uri, creme tartinabile, prăjituri, produse cu conținut scăzut de grăsimi, dressing-uri. Efecte nocive: efect toxic moderat; alergii. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!
E477	ESTERII 1,2-PROPANDIOLULUI CU ACIZII GRAȘI (ESTERII PROPYLENGLICOLULUI CU ACIZII GRAȘI) - Emulgatori, agenți de afânare - Sintetici sau din produse modificate genetic Se adaugă în topping-uri, prăjituri, deserturi instant. Efecte nocive: tulburări digestive. Au toxicitate extrem de ridicată. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E478	ESTERI AI ACIZILOR GRAȘI LACTILAȚI CU GLICEROLUL ȘI PROPYLENGLICOLUL - Emulgatori, stabilizatori, surfactanți, agenți cu proprietăți plastice - Sintetici Au toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
E479	ULEI DIN BOABE DE SOIA (OXIDAT PRIN ÎNCĂLZIRE) COMBINAT CU MONOGLICERIDE ȘI DIGLICERIDE ALE ACIZILOR GRAȘI - Emulgator, agent de separare - Din soia modificată genetic Se adaugă în margarină, grăsimi emulsionante pentru prăjit, fripturi. Efecte nocive: dacă se aplică pe piele, uleiul de soia distruge părul, produce alergii și acnee. Are toxicitate extrem de ridicată. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E480	SULFOSUCCINAT DE DIOCTIL DE SODIU - Emulgator, umectant - Sintetic Se adaugă în membranele pentru cârnați, sosuri, gume, băuturi răcoritoare, cacao, produse cu zahăr. Efecte nocive: iritarea pielii și a membranelor mucoase, leziuni ale țesuturilor. PERICULOZITATE MEDIE!
E481	(i) STEAROIL 2-LACTILAT DE SODIU, (ii) OLEIL 2-LACTILAT DE SODIU - Emulgatori, stabilizatori, agenți de tratare a făinii - Sintetici sau din produse modificate genetic Se adaugă în pâine, biscuiți, prăjituri, creme și topping-uri. Alte întrebunțări: creme antirid, creme hidratante. Are efecte secundare. APROBAT de UE. MAI PUTIN PERICULOS!
E482	(i) STEAROIL 2-LACTILAT DE CALCIU, (ii) OLEIL 2-LACTILAT DE CALCIU - Emulgatori, stabilizatori, agenți de tratare a făinii - Sintetici Se adaugă în făina din produsele de panificație, biscuiți, frișcă, cartofi instant. Alte întrebunțări: în produsele cosmetice care conțin pudră.

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
E482 (continuare)	Are efecte secundare. APROBAT de UE. MAI PUȚIN PERICULOS!
E483	TARTRAT DE STEARIL - Emulgator, stabilizator, agent de tratare a făinii - Sintetic Se adaugă în produse de panificație, deserturi, aluat. Are toxicitate ridicată. INTERZIS în Australia și în alte țări. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E484	CITRAT DE STEARIL - Emulgator, agent de izolare, surfactant - Sintetic sau de origine animală Se adaugă în margarină. Are efecte secundare. MAI PUȚIN PERICULOS!
E485	STEAROIL FUMARAT DE SODIU - Emulgator, agent de tratare a făinii - Sintetic sau modificat genetic Se adaugă în pâine, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
E486	STEAROIL FUMARAT DE CALCIU - Emulgator - Sintetic Se adaugă în pâine, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
E487	LAURIL SULFAT DE SODIU (SLS) - Emulgator, surfactant - Sintetic Se adaugă în praf de ou, prăjituri asortate. Alte întrebunțări: în spumante de baie, paste de dinți, balsamuri de păr, geluri de duș, săpunuri, șampoane. Efecte nocive: efect teratogen; produce nitrozamine (cu efect cancerigen); afectează sistemul hepatic și gastrointestinal; iritarea pielii, a ochilor și a membranelor mucoase; ulcer la nivelul cavității bucale. Are toxicitate extrem de ridicată. INTERZIS în Franța. FOARTE PERICULOS!
E488	MONO- ȘI DIGLICERIDE ETOXILATE - Emulgatori - Sintetici Au toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
E489	ESTERI AI ULEIULUI DE NUCA DE COCOS CU METILGLUCOZIDA - Emulgatori - Sintetici Au efecte secundare. MAI PUȚIN PERICULOS!
E490	MONOSTEARAT DE SORBITAN (TWEEN) - Emulgator, agent de glazurare, stabilizator, antispuant - Sintetic sau din produse modificate genetic Se adaugă în special în produsele de patiserie, dulciuri, înghețate, lapte aromatizat, produse de panificație. Alte întrebunțări: în creme și loțiuni cosmetice, creme antisolare, deodorante. Efecte nocive: în cantități mari produce diaree, fibroză intralobulară hepatică, mărirea ficatului, leziuni organice (ale vezicii urinare), încetinirea dezvoltării organismului. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E491	TRISTEARAT DE SORBITAN - Emulgator, stabilizator, spumant - Sintetic sau din produse modificate genetic Se adaugă în preparatele cu ciocolată, topping-uri pe bază de ulei, prăjituri. Alte întrebunțări: în insecticide, creme pentru întărirea unghiilor. Efecte nocive: în cantități mari, produce diaree, fibroză intralobulară hepatică, mărirea ficatului, leziuni organice (ale vezicii urinare), încetinirea dezvoltării organismului. FOARTE PERICULOS!

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
E491	MONOLAU RAT DE SORBITAN - Emulgator, stabilizator - Sintetic Se adaugă în concentratele de ceai cu fructe și plante. Efecte nocive: în cantități mari produce diaree, fibroză intralobulară hepatică, mărirea ficatului, leziuni organice (ale vezicii urinare), încetinirea dezvoltării organismului. FOARTE PERICULOS!
E492	MONOOLEAT DE SORBITAN - Emulgator, stabilizator - Sintetic sau din produse modificate genetic Se adaugă în concentratele de ceai cu fructe și plante, în produse de patiserie. Alte întrebuințări: în produse farmaceutice. Efecte nocive: alergii, dermatită de contact, reacții alergice; în cantități mari, produce diaree, fibroză intralobulară hepatică, mărirea ficatului, leziuni organice (ale vezicii urinare), încetinirea dezvoltării organismului. INTERZIS în Australia. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E493	MONOPALMITAT DE SORBITAN - Emulgator, stabilizator, spumant - Sintetic sau din organisme modificate genetic Efecte nocive: în cantități mari, produce diaree, fibroză intralobulară hepatică, mărirea ficatului, leziuni organice (ale vezicii urinare), încetinirea dezvoltării organismului. INTERZIS în Australia. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E494	TRIOLEAT DE SORBITAN - Emulgator, stabilizator, suport pentru alți aditivi - De origine animală sau modificat genetic Se adaugă în cârnați. Alte întrebuințări: în farduri de pleoape, pudre de față, creme de corp, fonduri de ten. Efecte nocive: în cantități mari, produce diaree, fibroză intralobulară hepatică, mărirea ficatului, leziuni organice (ale vezicii urinare), încetinirea dezvoltării organismului. FOARTE PERICULOS!
E500	CARBONAȚI DE SODIU: (i) CARBONAT DE SODIU, (ii) CARBONAT ACID DE SODIU — BICARBONAT DE SODIU —, (iii) SESQUICARBONAT DE SODIU - Agenți-tampon, antiaglomeranți, agenți de afânare, diluanți, agenți de creștere - Sintetici Se adaugă în dulciuri, creme din lapte, înghețate, șerbeturi, bomboane, băuturi răcoritoare, ciocolată, gemuri, lapte praf din orz, bere, creme congelate, produse făinoase, praf de copt, supe. Alte întrebuințări: în apă de gură, paste de dinți, săpunuri, sare de baie, vopsele de păr, pudră de talc, soluții pentru irigarea vaginală, șampoane, detergenți de rufe; în procesul de fabricare a sticlei și a hârtiei. Efecte nocive: dificultate respiratorie; contactul direct produce erupții la nivelul pielii, scalpului și mâinilor; afectează ficatul, rinichii, sistemul respirator, sistemul gastrointestinal; în cantități mari determină stări de vomă, sângerare gastrointestinală, diaree, stări de șoc. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E501 	CARBONAȚI DE POTASIU: (i) CARBONAT DE POTASIU, (ii) CARBONAT ACID DE POTASIU - Agenți-tampon, antiaglomeranți - Sintetici Se folosesc ca adaos la praful de copt, dulciuri, produse cu cacao, cremă tartinabilă, preparate cu un conținut scăzut de sodiu, apă carbogazoasă, margarină, hrana pentru copii; se poate adăuga și în produse certificate biologice. Alte întrebuințări: în șampoane, săpunuri, loțiuni pentru ondularea permanentă a părului, loțiuni pentru spălat. Efecte secundare: dermatită la nivelul capului, al mâinilor; iritarea ochilor, a membranelor mucoase și a tractului respirator superior. INTERZIS persoanelor care au tulburări renale și cardiovasculare. APROBAT de UE. MAI PUȚIN PERICULOS!
E503 	CARBONAȚI DE AMONIU: (i) CARBONAT DE AMONIU, (ii) CARBONAT ACID DE AMONIU - Agenți-tampon, antiaglomeranți, emulgatori - Sintetici Se folosesc ca adaos la praful de copt, ciocolată, cacao, dulciuri, produse de panificație; se pot adăuga și în produse certificate biologice. Alte întrebuințări: în soluții și creme pentru ondularea permanentă a părului, extinctoare de incendiu.

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
E503 (continuare)	Efecte secundare: iritarea membranelor mucoaselor, a pielii capului, mâinilor și frunții. APROBAT de UE. MAI PUȚIN PERICULOS!
E504 	CARBONAȚI DE MAGNEZIU: (i) CARBONAȚ DE MAGNEZIU, (ii) CARBONAȚ ACID DE MAGNEZIU - Agenți-tampon, antiaglomeranți, agenți antiînălbitori, fixatori ai culorii - Sintetici Se adaugă în frișcă, înghețate, biscuiți, zahăr aromat, sarea de bucătărie, adaos la praful de copt, conserve cu mazăre, unt, apă minerală; se poate adăuga și în produse certificate biologic. Alte întrebuințări: în pudră de talc, pudră de față, rimeluri, fonduri de ten, parfumuri. Are efecte secundare. APROBAT de UE. MAI PUȚIN PERICULOS!
E505 	CARBONAȚ FEROS - Agent-tampon - Sintetic Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
	ACID CLORHIDRIC - Acidifiant - Sintetic Se adaugă în bere, condimente, clătite, sirop de zaharoză, brânza tartinabilă și alte sortimente de brânză, hrana pentru copii, amidon modificat. Alte întrebuințări: ca solvent; în soluții pentru decolorarea părului, soluții pentru curățarea vaselor de bucătărie și a toaletelor. Pe eticheta produselor nu scrie în ce concentrație se folosește. Efecte nocive: afectează sistemul respirator și circulația sanguină; afectează rinichii, ficatul, sistemul gastrointestinal, sistemul imunitar și musculatura; eroziuni ale mucoasei esofagului și stomacului; inhalarea unor concentrații mari produce leziuni permanente ale ochilor, arsuri, alergii cutanate. În combinație cu formaldehida, are efect teratogen și efect cancerigen. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
	CLORURĂ DE POTASIU - Agent-tampon, intensificator de gust, agent de întărire, gelifiant, auxiliar tehnologic - Sintetic Se adaugă în preparatele cu un conținut redus de sodiu; ca substituent, în sarea cu un conținut redus de sodiu; în produse de panificație, bere; se poate adăuga și în produse certificate biologic. Alte întrebuințări: în fertilizatori, produse cosmetice. Efecte nocive: în cantități mari produce ulceratii gastrice și intestinale, diaree, vomă, hemoragie, stare de slăbiciune; afectează ficatul, sistemul cardiovascular și respirator. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
	CLORURĂ DE CALCIU - Agent-tampon, agent de întărire, intensificator de gust - Sintetic Se adaugă în jeleuri, băuturi alcoolice, sortimente de brânză, produse cu un conținut scăzut de sodiu, conserve de legume și fructe; se folosește în special în produsele lactate. Alte întrebuințări: în produse cosmetice, loțiuni pentru ochi, extincatoare de incendiu, antigel, ciment. Efecte nocive: iritarea pielii și a membranelor mucoase, tulburări ale ritmului cardiac, tulburări gastrice, greață, vomă, ulcer intestinal. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
	CLORURĂ DE AMONIU ȘI SOLUȚIE AMONICALĂ - Agenți-tampon, agenți de tratare a făinii - Sintetici Se adaugă în special în diverse produse făinoase, în procesul de obținere a berii, în produse dietetice cu un conținut scăzut de sodiu. Alte întrebuințări: în vopsele, lacuri, explozive, baterii, medicamente expectorante, picături pentru ochi, produse cosmetice (loțiuni de corp, șampoane, soluții pentru ondularea permanentă a părului). Efecte nocive: ingestia produce leziuni hepatice și renale, acidoză, greață, vomă, scăderea în greutate, migrene, insomnie; contactul cu pielea produce reacții cutanate, dermatită, iritarea ochilor și a pielii. FOARTE PERICULOS!

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
E511 	CLORURĂ DE MAGNEZIU - Agent-tampon, agent de întărire, intensificator de gust - Sintetic Se adaugă în hrana pentru copii, substituenți de sare de sodiu, băuturi nealcoolice; se poate adăuga și în produse certificate biologic. Alte întrebuintări: în șampoane, loțiuni demachiante pentru față. Efecte nocive: consumul excesiv are efect laxativ; efect toxic pronunțat. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!
E512 	CLORURĂ DE STANIU - Agent-tampon, antioxidant, fixator de culoare - Sintetic Se adaugă în conserve de legume albe, suc de fructe conservat, băuturi răcoritoare. Alte întrebuintări: în fabricarea vopselei. Efecte nocive: toxicitate extrem de ridicată; greață, vomă, tulburări renale; irită pielea și membranele mucoase, conferă gust metalic alimentelor. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E513 	ACID SULFURIC - Acidifiant - Sintetic Se folosește în special în industria zahărului și la obținerea unor condimente, a berii și a amidonului modificat. Alte întrebuintări: în produse cosmetice, baterii cu plumb, ca dezinfectant pentru țevi și canale. Efecte nocive: efect teratogen; alergii; efect coroziv, în formă concentrată. INTERZIS în Australia. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E514 	SULFAȚI DE SODIU: (i) SULFAT DE SODIU, (ii) SULFAT ACID DE SODIU - Acidifianți, agenți de întărire, auxiliari tehnologici, conservanți, diluanți - Sintetici Se adaugă în gumă de mestecat, biscuiți, prăjituri, ciuperci congelate, pește conservat. Alte întrebuintări: în săpunuri, detergenți, vopsele, sticlă și hârtie. Efecte nocive: afectează rinichii, sistemul gastrointestinal și sistemul cardiovascular; modifică echilibrul hidroelectrolitic, provoacă alergii. INTERZIS femeilor însărcinate sau care alăptează și copiilor. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E515 	SULFAȚI DE POTASIU: (i) SULFAT DE POTASIU, (ii) SULFAT ACID DE POTASIU - Acidifianți, agenți de întărire, auxiliari tehnologici - Sintetici Se adaugă în produsele cu un conținut scăzut de sodiu, în bere, lichioruri, băuturi dulci. Alte întrebuintări: în produse cosmetice, medicamente, fertilizatori, deodorante, săpunuri. Efecte nocive: alergii; consumul excesiv produce hemoragii gastrointestinale severe. Are toxicitate extrem de ridicată. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E516 	SULFAT DE CALCIU (GIPS) - Agent de tratare a făinii, acidifiant, agent de întărire, agent de izolare, auxiliar tehnologic - Sintetic Se adaugă la unele fructe și legume pentru a le menține aspectul fraged; în produse făinoase, praf de copt, făină, fulgi de cereale, brânză <i>Gorgonzola</i> , brânză <i>Tofu</i> , brânza cu mușcăi albastru, creme tartinabile, înghețate, conserve de fructe și legume; în legume și fructe congelate, bere, vinuri, lichioruri; se poate adăuga și în produse certificate biologic. Alte întrebuintări: paste și prafuri de dinți, insecticide, în industria berii. Efecte nocive: obstrucție intestinală, constipație, reacții alergice. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!
E517 	SULFAT DE AMONIU - Agent-tampon, agent de tratare a făinii - Sintetic Se adaugă în produsele de brutărie, la prepararea aluatului. Alte întrebuintări: în loțiuni pentru ondularea permanentă a părului, fertilizatori pentru agricultură, în tăbăcărie. Efecte nocive: afectează ficatul, sistemul gastrointestinal, sistemul nervos, sistemul respirator; produce aciditate sanguină. INTERZIS în UE. FOARTE PERICULOS!

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
E518 	SULFAT DE MAGNEZIU (SARE AMARĂ) - Agent-tampon, agent de întărire - Sintetic Se adaugă în procesul tehnologic de obținere a berii, în hrana pentru copii. Alte întrebuințări: în loțiuni cosmetice, geluri de duș, balsamuri de păr. Efecte nocive: consumul excesiv are efect laxativ. INTERZIS persoanelor cu afecțiuni renale. PERICULOZITATE MEDIE!
E519 	SULFAT DE CUPRU (PIATRA VÂNĂTĂ) - Agent-tampon, fixator de culoare, conservant - Sintetic Alte întrebuințări: în tratarea profilactică a viței-de-vie. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
	SULFAT DE ALUMINIU - Acidifiant, agent de întărire - Sintetic Se adaugă în murături, condimentele murate, fructe și legume conflate. Este agent modificator pentru amidon. Alte întrebuințări: în antiperspirante, deodorante, produse cosmetice pentru îmbogățirea pielii; în materialele de împachetat. Efecte nocive: efect cancerigen; afectează rinichii, sistemul nervos, aparatul reproducător; iritații în zona axilară, reacții alergice; are efectele toxice specifice aluminiului (E173). APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
	SULFAT DE ALUMINIU ȘI SODIU - Acidifiant, agent-tampon, agent de întărire, agent de albire - Sintetic Se adaugă în cereale, brânză, la albirea făinii. Efecte nocive: are efectele toxice specifice aluminiului (E173); efect cancerigen. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
	SULFAT DE ALUMINIU ȘI POTASIU - Acidifiant, agent-tampon, stabilizator, agent de întărire, agent cu efect de limpezire - Sintetic Se adaugă în cereale, brânză, zahăr, la albirea făinii. Alte întrebuințări: în loțiuni aftershave, produse rezistente la apă. Efecte nocive: efect cancerigen, afectează sistemul nervos și rinichii; în cantități mari produce arsuri la nivelul gurii și al gâtului, vomă, diaree, leziuni gastrointestinale; are efecte toxice specifice aluminiului (E173). APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
	SULFAT DE ALUMINIU ȘI AMONIU - Acidifiant, stabilizator, agent-tampon, agent de întărire - Sintetic Se adaugă în praful de copt și la procesul de măcinare industrială a cerealelor, în murături, în condimente. Alte întrebuințări: în purificarea apei de băut, în clei vegetal. Efecte nocive: efect cancerigen, neurotoxic, nefrotoxic; are efectele toxice specifice aluminiului (E173). Ingestia în cantități mari produce arsuri la nivelul gurii și al gâtului, vomă, diaree. INTERZIS persoanelor care suferă de Alzheimer și Parkinson. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
	HIDROXID DE SODIU (SODĂ CAUSTICĂ) - Agent-tampon, emulgator - Sintetic Se adaugă ca agent modificator în amidon, la glazurarea covrigilor și snacks-urilor, pentru înlăturarea gustului amar al măslinelor, rafinarea uleiurilor vegetale; în bere, conserve, gemuri, hrana pentru copii, margarină, ciocolată, înghețate, preparate cu gelatină, produse de patiserie; se poate adăuga și în produse certificate biologic. Alte întrebuințări: în șampoane, creme de ras, geluri de corp, paste de dinți; se folosește pentru desfundarea canalelor de scurgere a apei. Efecte nocive: dermatită la nivelul scalpului; ingestia produce vomă, hipotensiune, diaree, colaps, tulburări pulmonare. INTERZIS în Australia. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
	HIDROXID DE POTASIU - Reglator al acidității, emulgator - Sintetic Se adaugă în produsele cu cacao, în măslinile negre, lapte praf pentru copii, înghețate, suc de struguri.

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
E525 	Alte întrebuințări: în loțiuni de mâini, creme de ras, soluții pentru înmuierea cuticulei; intră în compoziția leșiei. Efecte nocive: iritarea pielii; arsuri ale mucoasei bucale, gastrice și a esofagului, care produc hemoragii; distrugerea unghiilor; efect foarte coroziv; afectează pielea. INTERZIS în Australia. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E526 	HIDROXID DE CALCIU (VAR STINS) - Agent-tampon, agent de întărire - Sintetic Se adaugă la conserve de legume, preparate din fructe, hrana pentru copii, bere, lichioruri, înghețate, brânză, produse cu cacao, produse crocante. Alte întrebuințări: în produse pentru depilarea părului, în hrana animalelor, în pesticide, plasturi, ciment și alte materiale de construcții. Efecte nocive: efect toxic dacă se ingerează în formă concentrată (efect caustic). APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!
E527 	HIDROXID DE AMONIU - Agent-tampon - Sintetic Se folosește în ciocolată, produse cu cacao, gelatină. Alte întrebuințări: în coloranți de păr cu nuanță metalică, rimeluri, creme de protecție a părului, soluții de scos petele, detergenți, în hrana pentru animale, țigări; în materiale pentru ambalarea hranei. Efecte nocive: efect iritant sever asupra ochilor și a membranelor mucoase, deteriorează părul; tulburări digestive; efect toxic la nivelul sistemului respirator. INTERZIS în Australia și în alte țări. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!
E528 	HIDROXID DE MAGNEZIU - Agent-tampon, fixator de culoare - Sintetic Se folosește în procesul de preparare a caramelurilor, brânzeturilor; la conserve de mazăre, la produse cu cacao. Alte întrebuințări: în creme de corp, produse pentru întreținerea danturii. Efecte secundare: diaree, vomă. INTERZIS persoanelor cu afecțiuni renale. INTERZIS în Australia. APROBAT de UE. MAI PUTIN PERICULOS!
E529 	OXID DE CALCIU - Agent-tampon, emulgator, agent de texturare, agent de tratare a făinii - Sintetic Se adaugă în dulciuri, creme asortate, înghețate, bere, lichior, produse făinoase, drojdie, supe instant, frișcă, lapte praf, conserve cu legume, produse cu cacao. Alte întrebuințări: în produse cosmetice, în creme pentru corp, pesticide de grădină, insecticide, ipsos, pudră de dinți. Efecte nocive: efect caustic puternic; afectează puternic pielea și membranele mucoase; produce arsuri termice și chimice. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!
E530 	OXID DE MAGNEZIU - Agent-tampon, agent de întărire, antiaglomerant - Sintetic Se adaugă în preparatele lactate conservate, în conserve de legume, produse cu cacao, înghețate, unt. Alte întrebuințări: în medicamente antiacide, decolorant de păr, produse pentru baie, produse cosmetice, hrana pentru animale. Efecte nocive: consumul excesiv produce diaree. INTERZIS în Australia. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!
E535 	FEROCIANURĂ DE SODIU - Antiaglomerant, stabilizator, emulgator - Sintetic Se adaugă în condimente, în sare de bucătărie cu diverse arome. Alte întrebuințări: în fabricarea vinului. Are toxicitate pronunțată. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
E536 	FEROCIANURĂ DE POTASIU - Antiaglomerant, agent-tampon, stabilizator, agent de separare, colorant - Sintetic Se adaugă în dulciuri, jeleuri, conserve, vinuri. Efecte nocive: apar rapid alergii; afectează rinichii. INTERZIS în SUA. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!
	HEXACIANOMANGANAT FEROS - Antiaglomerant - Sintetic Are toxicitate extrem de ridicată. INTERZIS în Franța. FOARTE PERICULOS!
E538 	FEROCIANURĂ DE CALCIU - Antiaglomerant, agent-tampon, agent de separare - Sintetic Se adaugă în sarea de sodiu alimentară și în gheața cu care se congelează peștele. Efecte nocive: efect toxic mediu, alergii. INTERZIS în Australia. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!
E539 	TIOSULFAT DE SODIU - Antioxidant, stabilizator, agent de izolare - Sintetic Se adaugă în cartofi congelați, cartofi feliați congelați, sare alimentară. Alte întrebări: în tratamentul scabiei și al herpesului la animale. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
E540 	DIFOSFAT DICALCIC - Agent-tampon, emulgator - Sintetic Se adaugă în specialitățile din brânză, în produse crocante. Are toxicitate pronunțată. INTERZIS în Australia și Franța. PERICULOZITATE MEDIE!
E541 	(i) FOSFAT BAZIC DE SODIU ȘI ALUMINIU, (ii) FOSFAT ACID DE SODIU ȘI ALUMINIU - Agenți-tampon, emulgatori - Sintetici Se adaugă în praf de copt, făină, diverse tipuri de brânză, creme tartinabile, prăjituri. Efecte nocive: alergii, efect neurotoxic; au efectele specifice aluminiului (E173). INTERZIS persoanelor care au tulburări cardiace și renale. INTERZIS în Australia. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E542 	FOSFAT EXTRAS DIN OASE - Antiaglomerant, emulgator, umectant - Sintetic Conține în principal fosfat tribazic de calciu. Se adaugă în cafea și în suplimentele minerale de calciu și fosfor. Se folosește la glazurarea tabletelor din industria farmaceutică. Are toxicitate extrem de ridicată. INTERZIS în Franța. FOARTE PERICULOS!
E543 	POLIFOSFAT DE CALCIU ȘI SODIU - Emulgator - Sintetic Are toxicitate extrem de ridicată. INTERZIS în Australia. FOARTE PERICULOS!
E544 	POLIFOSFAT DE CALCIU - Emulgator, agent de întărire - Sintetic Se adaugă în mezeluri, carne congelată. Efecte nocive: alergii, tulburări digestive. Are toxicitate extrem de ridicată. INTERZIS în Australia și Franța. FOARTE PERICULOS!
E545 	POLIFOSFAȚI DE AMONIU - Emulgatori, surfactanți, stabilizatori - Sintetici Efecte nocive: reacții alergice, tulburări digestive. Au toxicitate extrem de ridicată. INTERZIS în Franța și Australia. FOARTE PERICULOS!

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
E550	(i) SILICAT DE SODIU, (ii) METASILICAT DE SODIU - Emulgatori, antiaglomeranți - Sintetici Se adaugă în apa îmbuteliată; pentru conservarea ouălor. Alte întrebuințări: în produse pentru depilare, creme protectoare pentru piele. Efecte nocive: vomă, diaree; iritarea pielii și a membranelor mucoase. Au toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
E551 	DIOXID DE SILICIU AMORF - Antiaglomerant, gelifiant, suport pentru arome și coloranți - Sintetic Se adaugă în bere, vinuri, produse cu praf de ouă, băuturi alcoolice; ca substituent al sării de bucătărie; în supe instant, gumă de mestecat; se poate adăuga și în produse certificate biologic. Alte întrebuințări: în hrana animalelor; în producția berii, în hârtie. Efecte secundare: alergii, efect toxic la nivel respirator (silicoză). APROBAT de UE. MAI PUȚIN PERICULOS!
	SILICAT DE CALCIU - Antiaglomerant, agent de glazurare, agent de separare, suport pentru arome și coloranți, antiacid - Sintetic Se adaugă în praf de copt, orez, sare alimentară, sare cu gust de ceapă sau de usturoi, zahăr, dulciuri, gumă de mestecat, pudră de vanilie. Alte întrebuințări: în pudre de față, farduri de pleoape; în ciment, var; în medicamente antibiotice. Efecte nocive: litiază renală; inhalarea produce iritarea tractului respirator, astm. Are toxicitate extrem de ridicată. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
	(i) SILICAT DE MAGNEZIU ȘI (ii) TRISILICAT DE MAGNEZIU - Antiaglomeranți, agenți de separare, agenți de albire, suporturi pentru arome și coloranți - Sintetici Se adaugă în pudra de vanilie, sare alimentară, uleiuri vegetale și animale. Alte întrebuințări: în șampoane, rimeluri, vopsele, lacuri. Efecte nocive: calculi renali, cancer la stomac. INTERZIS în Australia. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
	(iii) TALC - Antiaglomerant, agent de separare, suport pentru arome și coloranți - Sintetic Se adaugă în ciocolată, dulciuri, orez decorticat, gumă de mestecat, condimente, sare alimentară cu gust de usturoi sau ceapă. Alte întrebuințări: în fard de pleoape, geluri de duș, pudre de talc; în hrana animalelor de casă; în suplimente cu vitamine artificiale. Efecte nocive: alergii, vomă, tulburări respiratorii, cancer la stomac și ovare. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
	SILICAT DE ALUMINIU ȘI SODIU - Antiaglomerant, agent de separare, suport pentru arome și coloranți - Sintetic Se adaugă în băuturi răcoritoare, sare, făină, lapte praf, supe instant, paste, praf de copt, gumă de mestecat, zahăr, cacao. Alte întrebuințări: în produse pentru depilare, creme de protecție, produse pentru îngrijirea danturii. Efecte nocive: efect cancerigen, neurotoxic, nefrotoxic; iritarea ochilor, a pielii și a membranelor mucoase; favorizează boala Alzheimer și Parkinson; modificări în structura placentei. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
	SILICAT DE ALUMINIU ȘI POTASIU - Antiaglomerant, agent de separare, suport pentru arome și coloranți - Sintetic Se adaugă în brânză și produse cu brânză. Efecte nocive: efect cancerigen, neurotoxic, nefrotoxic; iritarea ochilor, a pielii și a membranelor mucoase; favorizează boala Alzheimer și Parkinson; modificări în structura placentei. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
	SILICAT DE ALUMINIU ȘI CALCIU - Antiaglomerant, agent de separare, suport pentru arome și coloranți - Sintetic Se adaugă în sarea cu aromă de usturoi sau ceapă, în sarea alimentară, în pudră de vanilie, lapte praf, gumă de mestecat. Efecte nocive: efect cancerigen, neurotoxic, nefrotoxic; iritarea ochilor, a pielii și a membranelor mucoase; favorizează boala Alzheimer și Parkinson; modificări în structura placentei. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
	SILICAT DE ZINC - Antiaglomerant - Sintetic Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
E558 	BENTONITA - Antiaglomerant, agent de separare, agent de vâscozitate, suport pentru arome și coloranți - Natural sau sintetic Se folosește pentru limpezirea și colorarea vinului, pentru purificarea și prepararea zahărului, pentru obținerea berii. Alte întrebuințări: în produse cosmetice, măști faciale de întreținere; în hrana pentru animale și pentru păsări de curte; în detergenți. Efecte secundare: astupă porii pielii, inhibând funcția sa normală. INTERZIS în Franța. APROBAT de UE. MAI PUȚIN PERICULOS!
	CAOLIN (SILICAT DE ALUMINIU) - Antiaglomerant, agent de separare, agent cu efect de limpezire, suport pentru arome și coloranți - Sintetic Se folosește în procesul de preparare a berii și pentru limpezirea vinului. Alte întrebuințări: în pudre pentru copii, pudre de față, pudre de baie. Efecte nocive: inhibă funcționarea normală a pielii, prin închiderea porilor; inhalarea cronică afectează plămâni, producând fibroză pulmonară; are efecte specifice aluminiului (E173). INTERZIS persoanelor care au tulburări renale, în boala Parkinson și Alzheimer. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
	SILICAT DE POTASIU - Antiaglomerant - Sintetic Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
E570 	ACIZI GRĂȘI - Emulgatori, agenți de glazurare, antiaglomeranți, stabilizatori de spumă, antispumanti - Sintetici sau din produse modificate genetic Se adaugă în băuturi răcoritoare, la îndulcitorii artificiali, în băuturi cu arome de fructe, în gumă de mestecat. Alte întrebuințări: în săpunuri, rujuri, rimeluri, creme de corp, creme pentru copii, lubrifianți, detergenți, supozitoare, ambalaje pentru alimente. Efecte secundare: produc iritarea pielii, reacții alergice. Consumul excesiv produce diabet zaharat insulino-dependent. APROBAT de UE. MAI PUȚIN PERICULOS!
E572 	STEARAT DE MAGNEZIU ȘI STEARAT DE CALCIU - Antiaglomeranți, stabilizatori, antispumanti, emulgatori - Sintetici sau din produse modificate genetic Se adaugă în dulciuri, zahăr, sare alimentară, sare cu aromă de usturoi sau ceapă, suplimente dietetice. Alte întrebuințări: în produse de îngrijire a părului, tuș pentru ochi, ruj de buze, săpunuri, pudre de talc, medicamente. Ingestia accidentală a unei cantități mai mari poate fi periculoasă. INTERZIS în Franța. PERICULOZITATE MEDIE!
E574 	ACID GLUCONIC (D-) - Agent-tampon, stabilizator, antiaglomerant, agent de creștere - Sintetic sau din porumb modificat genetic Se adaugă în produsele alimentare nestandardizate, suplimente dietetice. Revigorează culoarea preparatelor din carne. Alte întrebuințări: în produse cosmetice; în substanțe degresante și care curăță metalele. Efecte secundare: în cantități mari, are efect laxativ. APROBAT de UE. MAI PUȚIN PERICULOS!
E575 	GLUCONO DELTA-LACTONĂ - Agent-tampon, stabilizator, agent de creștere, surfactant, agent de curățare, agent de izolare - Sintetic sau din produse modificate genetic Se adaugă în brânză, produse din carne (cârnați, salam), jeleuri, conserve din legume, bere.

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
E575 (continuare) 	Revigorează culoarea produselor de măcelărie. Alte întrebuintări: agenți de curățare. Consumul excesiv produce diaree. APROBAT de UE. MAI PUȚIN PERICULOS!
E576 	GLUCONAT DE SODIU - Agent-tampon, stabilizator, agent de izolare - Sintetic Se adaugă în brânză tartinabilă și alte specialități de brânză, în margarină, dulciuri. Revigorează culoarea produselor de măcelărie. Alte întrebuintări: în soluții pentru curățat obiectele metalice, soluții pentru îndepărtat rugina și vopseaua. Are efecte secundare. INTERZIS persoanelor cu hipertensiune sau tulburări cardiace. INTERZIS în Australia. APROBAT de UE. MAI PUȚIN PERICULOS!
E577 	GLUCONAT DE POTASIU - Agent-tampon, stabilizator, agent de izolare - Sintetic Se adaugă în alimentele procesate, în apa carbogazoasă. Revigorează culoarea produselor de măcelărie. Efect toxic moderat, dacă se îngerează. INTERZIS în Australia. APROBAT de UE. MAI PUȚIN PERICULOS!
E578 	GLUCONAT DE CALCIU - Agent-tampon, agent de întărire, stabilizator - Sintetic Se adaugă în diverși conservanți alimentari, hrana pentru copii, cafea instant. Revigorează culoarea produselor de măcelărie. Alte întrebuintări: în produse cosmetice, hrana pentru animale, medicamente; folosit în industrie la stațiile de epurare. Efecte secundare: iritare gastrică. APROBAT de UE. MAI PUȚIN PERICULOS!
E579 	GLUCONAT FEROS - Aromatizant, fixator de culoare - Sintetic sau din produse modificate genetic Se folosește la mășline (pentru a uniformiza culoarea) și în suplimentele cu fier. Se adaugă la hrana pentru bebeluși, alimentele dietetice. Efecte secundare: în cantități foarte mari, are efect toxic; produce diaree, vomă, tulburări gastrointestinale, hepatice. APROBAT de UE. MAI PUȚIN PERICULOS!
E580 	GLUCONAT DE MAGNEZIU - Agent-tampon, agent de întărire - Sintetic Are efecte secundare. MAI PUȚIN PERICULOS!
E585 	LACTAT FEROS - Fixator de culoare - Sintetic Revigorează culoarea măslinelor negre. Se adaugă în suplimentele nutritive. Are efecte secundare. APROBAT de UE. MAI PUȚIN PERICULOS!
E586 	4-HEXILREZORCINOL - Antioxidant, conservant, fixator de culoare (împiedică înnegrirea produsului) - Sintetic Se adaugă la crustaceele crude, de exemplu creveți, homari și pandalus. Alte întrebuintări: în apă de gură, săpunuri, tablete medicamentoase pentru gât, creme antisolare, medicamente antiseptice. Efecte nocive: în cantități mari determină o severă iritare gastrointestinală; afectează inima, intestinele, ficatul. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!

E600-E699: INTENSIFICATORII DE GUST

Pentru a-l seduce, industria a căutat să îl convingă pe consumator că, în materie de gust, poate să bată toate recordurile. Ea introduce în alimentele procesate substanțe care modifică gustul final, falsificându-l. Este vorba de intensificatorii de gust.

CE SUNT INTENSIFICATORII DE GUST?

Intensificatorul de gust este o substanță care are proprietatea de a menține gustul unui produs alimentar, fără a adăuga un alt gust sau miros în afara celui specific. Intensificatorul de gust se folosește adesea în combinație cu aromatizantii, pentru a compensa lipsa de gust a alimentelor procesate tehnologic. Intensificatorul (exhaustorul, potențatorul, corectorul, modificatorul) este cel mai adesea lipsit de gust sau are un gust foarte slab. Acțiunea sa este de a accentua savoarea produsului sau a celorlalte arome sintetice adăugate.

Un exemplu clasic este cu siguranță *margarina*, unde, pentru a se obține un produs final „apetisant” (datorită faptului că uleiurile rafinate și hidrogenate au un gust respingător), este necesar să se adauge apă, emulgatori, derivați din lapte, coloranți și arome; rezultatul este ceva care pare hrănitor, dar care ne afectează grav sănătatea.

Un alt exemplu teribil despre cum ne putem înșela în privința gustului și mai ales cum putem deveni dependenți de un anumit gust îl reprezintă *glutamatul monosodic* (E621). Acest aditiv universal este folosit excesiv, pentru a acoperi toate carențele produselor, în privința gustului. Din punctul de vedere al producătorului, prezența glutamatului monosodic se traduce prin expresia: „iată cum vă pot vinde tot ceea ce vreau”. Întrucât după ingerarea acestei chimicale neurotoxice ni se face foarte sete, este interesant pentru companiile alimentare să cunoască și acest efect secundar... ca să ne pună la dispoziție și băuturile carbogazoase „necesare”.

Încă de acum 25 de ani, neurologul John W. Olney declarase *glutamatul de sodiu* toxic pentru creier și pentru alte organe. Așadar, avem de-a face cu un aditiv extrem de nociv.

Succesul produselor alimentare din ziua de azi



se datorează în exclusivitate formulelor chimice de sinteză, „aromatizantilor”: chips-uri cu „gust” de cașcaval, chips-uri cu „gust” de chilli, chips-uri cu „gust” de șuncă etc. Îngropați adânc în lista ingredientelor, aromatizantii păcălesc papilele gustative. Ingredientele adevărate sunt substituite cu toxine chimice, care intensifică gustul în mod artificial.

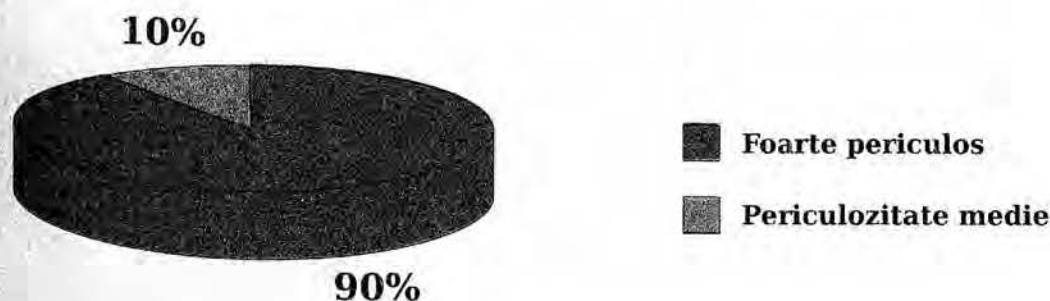
Dintre acești aditivi, cei mai cunoscuți și mai des folosiți sunt *glutamații* (E621-E625), care produc reacții alergice, migrene, greață, oboseală, tulburări cardiace, dureri musculare, tendință către obezitate. Aceste manifestări fac parte din așa-numitul „sindrom al restaurantului chinezesc”. Dar efectele nocive ale intensificatorilor de gust și, în particular, ale glutamaților sunt cu mult mai grave, ei fiind în primul rând neurotoxine.

Sintetizând tabelul din paginile următoare, remarcăm:

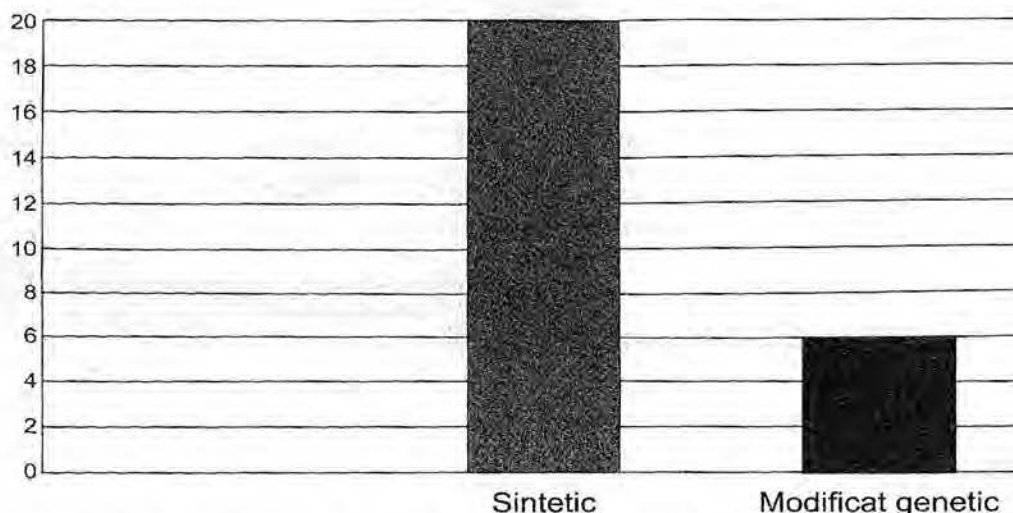
- intensificatorii de gust au și alte acțiuni: antioxidant, aromatizant, auxiliar tehnologic, agent de texturare.

- efectele lor nocive sunt în principal cele cancerigene, teratogene și neurotoxice (produc depresie, paranoia, boala Parkinson, maladia Alzheimer); au efect toxic asupra sistemului respirator, sistemului gastrointestinal etc.

- 17 intensificatori de gust sunt aprobați de Uniunea Europeană, dar există și țări care interzic folosirea lor.



Dintre acești aditivi, 90% sunt FOARTE PERICULOȘI și 10% au PERICULOZITATE MEDIE.



În ceea ce privește originea lor, 20 pot fi de origine sintetică și 6 pot fi obținuți și prin metode de inginerie genetică.

GLUTAMATUL DE SODIU ȘI ASPARTAMUL — PREZENTARE GENERALĂ

Acidul glutamic este componenta principală a glutamatului de sodiu, iar acidul aspartic reprezintă 40% din structura aspartamului. Acidul aspartic și acidul glutamic sunt aminoacizi. Excesul de glutamat și aspartam duce la acumulări extrem de ridicate ale acestor neurotransmițători în anumite zone ale creierului.

Cum acționează aspartamul și glutamatul asupra creierului? Un nivel crescut de aspartam sau glutamat în creier distruge anumiți neuroni, pentru că se permite un aflus mărit de calciu în celule. Acest aflus eliberează cantități excesive de radicali liberi, care stimulează sau excită celulele neuronale, până la distrugerea lor completă. În această situație, bariera hematoencefalică, ce trebuie să protejeze creierul, în mod normal, de excesul de glutamat și aspartam sau de alte toxine — nu își mai poate îndeplini corect funcția.

Despre această barieră hematoencefalică se știe că:

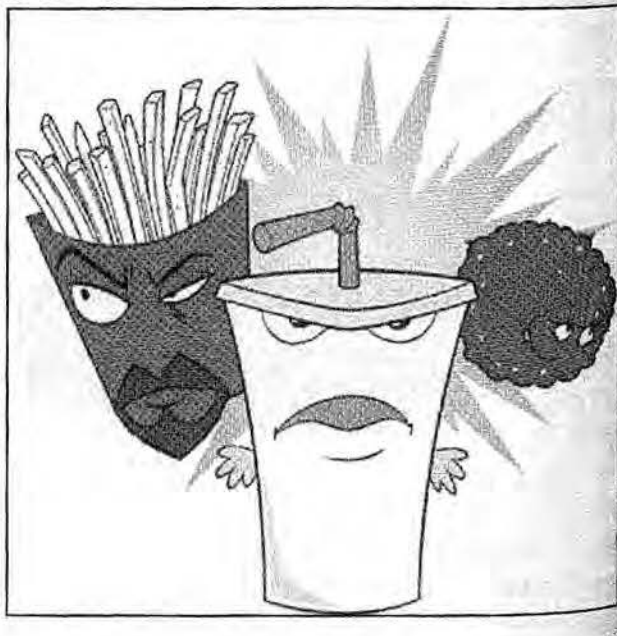
- nu este complet dezvoltată în perioada copilăriei;
- nu protejează complet toate zonele creierului;
- poate fi distrusă de numeroase boli acute sau cronice;
- excesul de glutamat și aspartam se poate infiltra în creier chiar și când bariera hematoencefalică este intactă.

Astfel, excesul de glutamat și aspartam începe încet-încet să distrugă neuronii. Marea majoritate a celulelor neuronale din anumite zone din creier sunt distruse înainte de apariția vreunui simptom clinic sau a vreunei boli cronice. Datorită excesului de neurotoxine, riscurile la care sunt expuși bebelușii, copiii, femeile însărcinate, bătrânii și bolnavii cu probleme cronice de sănătate sunt imense.

Dr. Russell Blaylock este doar unul dintre nenumărații oameni de știință și medici care au

atras atenția asupra efectelor devastatoare ale unor aminoacizi liberi sau asupra efectelor produse de ingerarea de aspartam și glutamat.

Unul dintre experții care au luptat împotriva aspartamului și glutamatului este și doctorul în medicină, Adrienne Samuels, psiholog și cercetător științific. Un altul este dr. John W. Olney, profesor la Departamentul de Psihiatrie al Școlii de Medicină din cadrul Universității Washington, neurolog și cercetător, o autoritate în domeniul excitotoxinelor. El a fost cel care a informat compania G.D. Searle, în 1971, că acidul aspartic produce adevărate „găuri” în creierul cobailor. Un altul este doctorul în medicină Francis J. Waickman, deținător al Premiilor Rinkel și Forman, licențiat în pediatrie, alergii și imunologie. Alți oameni de știință care s-au declarat împotriva glutamatului și aspartamului sunt: John R. Hain, medic licențiat în patologie, biologul Bernard Oser, doctorul în medicină H.J. Roberts, specialist în diabet. Acesta din urmă a citat rezultatele a numeroase cercetări științifice, pentru a demonstra pericolele ingerării în exces



a acidului glutamic și a acidului aspartic. Și lista cercetătorilor și a medicilor care s-au pronunțat vehement pentru eliminarea din alimentație a acestor substanțe neurotoxice poate continua.

Simptomele comune ale acestor două excitotoxine, aspartam și glutamat, sunt:

La nivel cardiovascular:

- Aritmie
- Fibrilație atrială
- Tahicardie (palpitații)
- Încetinirea ritmului inimii
- Angină pectorală
- Creșterea tensiunii
- Scăderea tensiunii

La nivel gastrointestinal:

- Diaree
- Greață/vomă
- Crampe stomacale
- Colon iritat
- Hemoroizi
- Sângerări rectale

La nivel muscular:

- Împănături
- Dureri simultane
- Slăbire

La nivel respirator:

- Astm
- Respirație insuficientă
- Dureri în piept
- Iritarea nasului

La nivel urogenital:

- Dureri de prostată
- Dureri vaginale
- Urinare frecventă
- Urinare nocturnă

La nivelul ochilor:

- Vedere încețoșată
- Focalizare greoaie
- Presiune în jurul ochilor

La nivel

neurologic:

- Depresie
- Modificări de comportament
- Reacții de furie
- Migrene
- Amețeală
- Dezechilibru
- Dezorientare
- Confuzie mintală
- Anxietate
- Atacuri de panică
- Hiperactivitate
- Probleme de comportament
- Atenție deficitară
- Letargie
- Somnolență
- Insomnie
- Paralizie
- Sciatică
- Întepenirea limbii
- Vorbire inconsistentă
- Frisoane
- Pierderi de memorie

La nivelul pielii:

- Crăpături
- Mâncărimi
- Leziuni bucale
- Paralizie parțială
- Uscarea gurii
- Întepenirea feței
- Cearcane sub ochi

GLUTAMATUL MONOSODIC (E621, GMS)

În 1908, un chimist japonez reușea izolarea glutamatului de sodiu din kombu. Kombu este o algă marină bogată în acid glutamic, substanță care amplifică gustul sărat.

După cel de-al doilea război mondial, această substanță invadează Statele Unite și apoi întreaga Europă. Este foarte larg utilizată în industria agroalimentară, pentru că permite reducerea dozelor de condimente și stimulează apetitul, atât la oameni cât și la animale.

E621 este cel mai folosit aditiv cu rol de intensificator al gustului. El reprezintă sarea de sodiu a acidului glutamic, care este un aminoacid important în structura proteică, dar se mai folosesc și sărurile de potasiu, calciu, amoniu, magneziu (E622, E623, E624, E625). E621 se

adaugă în produsele alimentare care au nevoie de o îmbunătățire considerabilă a gustului, amplificând gustul de carne.

E621 (GMS) se fabrică în urma unui proces de fermentație a amidonului, a melasei și a zahărului obținut din trestia de zahăr sau din sfeclă. Proteinele hidrolizate sunt proteine tratate în mediu acid sau enzimatic și conțin săruri ale aminoacizilor liberi, ca de exemplu, glutamații. Proteinele hidrolizate sunt frecvent adăugate în produsele alimentare.

ETICHETA E621 (GMS)

Alte denumiri prin care putem să identificăm pe etichetă acest ingredient sunt: *monosodium glutamate, sodium glutamat, natriumglutaminat, ajinomoto, zest, vetsin, mei-jing, wei-jing, glutavene, glutacil, rl-50, msg, accent, chinese seasoning, acid glutamic sodium salt, glutammato monosodico, monosodioglutammato, monosodium-1-glutamate, α-monosodium-glutamat, sodium-1-glutamate.*

În ultimii ani au apărut mai multe avertismente asupra acestui aditiv, și astfel oamenii sunt din ce în ce mai suspicioși atunci când văd pe etichete numele său. Guvernul american a aprobat un mod subversiv de prezentare a GMS pe eticheta produselor, iar majoritatea oamenilor nici măcar nu cunosc aceasta:

GMS este inclus ÎNTOTDEAUNA în următoarele ingrediente din produsele alimentare: acid glutamic, glutamat monopotasic, proteină vegetală hidrolizată, „arome naturale”, pudră gourmet, condimente chinezești, extract kombu, proteine hidrolizate (proteine hidrolizate de soia, proteine de porumb, proteine de mază etc.), proteină autolizată din plante, proteine hidrolizate din plante, extract de proteine din plante, proteină texturată, proteină vegetală texturată, făină hidrolizată de ovăz, ulei de porumb, cazeinat de sodiu, cazeinat de calciu, drojdie autolizată, extract de drojdie, drojdie alimentară sau nutritivă, caragenan, gelatină, în anumite condimente.

GMS se găsește FRECVENT în: guma vegetală, extractul de malț, aroma de malț, malțul din orz, aditivii din bulion, concentratul de roșii, aditivii din pâine, arome, aromele identice naturale, aroma de fum, aroma de carne (porc, pui, vită, oaie), aroma de caramel, amidonul alimentar modificat, sosul de soia, proteina din soia, izolatul proteic din soia, concentratul proteic din soia, acidul citric (atunci când se obține din porumb), amidonul de porumb, laptele praf, siropul de porumb, agenții de suspendare, siropul de orez, supă de carne, cubulețele instant pentru supă, concentratul proteic din lapte, proteinele din lapte, proteina fortifiată din lapte, grâu procesat sau proteinele din grâu, grăsimea lipolizată din unt, maltodextrină, mențiunile „fără grăsime” și „conținut scăzut de grăsime”, orice produs cu adaos de vitamine, annatto (E160b), proteină fortifiată, gume, pectină, enzime modificate, proteaze, orice produs care este fermentat, nutrimente din drojdie.

Celelalte forme de glutamați pot să nu fie menționate pe etichetă. Astfel, chiar dacă pe etichetă scrie „fără GMS”, pot fi prezenți alți glutamați, care determină aceleași efecte nocive.

Una din categoriile de produse care conțin o

cantitate foarte mare de GMS sunt condimentele. După sarea de bucătărie, E621 este al doilea nume menționat pe etichetă, chiar înaintea celor care ar trebui să constituie de fapt ingredientele principale: busuioc, rozmarin, nucșoară etc. În concluzie, înțelegem importanța acestui aditiv care, cu cât este consumat mai mult, cu atât creează o dependență mai mare și organismul cere în continuare gustul respectiv.

JACK SAMUELS, DE LA CAMPANIA „ADEVĂRUL PE ETICHETE” DIN SUA:

„Termenul de «natural» înseamnă că ingredientul respectiv are o sursă naturală. Pentru credibilitatea produsului comercial, mențiunea «natural» este foarte importantă pe etichetă. Acum câțiva ani, prin apelul lobby-știlor, Congresul American a votat un articol de lege în care aromele și aromatizarea erau considerate a fi obiective protejate. Aceasta înseamnă că dacă sunăm la o companie de arome și ne interesăm ce semnifică termenul «aromă» de pe produse, ea are dreptul să răspundă că rețeta este secretă.”

SOIA PROCESATĂ INDUSTRIAL ESTE ALIMENTUL CU CEA MAI MARE CONCENTRAȚIE DE GLUTAMAT

În timpul metabolizării, extractul de soia eliberează glutamatul, sub forma izolatului din proteina de soia. Nivelurile de glutamat sunt mult mai ridicate în soia industrializată decât în oricare alt produs care conține GMS, deși vegetarienii, în necunoștință de cauză, consumă soia și produse pe bază de soia sau cu extract de soia. S-a realizat un studiu, care a ținut sub observație timp de 25 de ani persoane ce consumau preponderent produse din soia procesată industrial, realizându-se periodic scanări tomografice computerizate ale creierului. Studiul a arătat că persoanele care consumau preponderent produse din soia, ca bază proteică vegetală, aveau cea mai mare incidență a demenței și a atrofiei creierului. Acești oameni își distrugeau sistemul nervos și mulți acuzaau migrene puternice. Imediat ce soia a fost eliminată din dieta lor, durerile de cap au încetat. În plus, ei aveau un nivel foarte ridicat de mangan, element foarte toxic pentru regiunea din creier care produce boala Parkinson. Există un amestec de toxine în produsele de soia procesată industrial, deși oamenii sunt convinși că mănâncă o hrană sănătoasă și nutritivă; de fapt, această hrană le distruge sistemul nervos și alte organe.

MECANISMUL PRIN CARE ACȚIONEAZĂ GLUTAMAȚII

Oamenii pot fi predispuși genetic la acțiunea anumitor excitotoxine. Genele nu produc boala, ele doar dau o sensibilitate mărită la substanțele care cauzează boala. De exemplu, atacurile de cord sunt corelate cu eliberarea de radicali liberi în sânge. Fumatul eliberează acești radicali liberi. De asemenea, GMS produce și el o cantitate foarte mare de radicali liberi în circuitul sanguin, crescând astfel riscul de apariție a infarctului, a sclerozei multiple,



a bolii Alzheimer, a bolii Parkinson etc. Dacă gena va exprima sau nu caracteristica sa, depinde în totalitate de ceea ce facem, de ceea ce consumăm, de gradul de toxicitate din organism.

Glutamatul de sodiu este un neurotransmițător al creierului și în cantități mari, acționează ca un drog. Receptorii pentru glutamat sunt prezenți în întregul organism, atât în creier, cât și în celelalte organe. În anumite condiții, glutamatul distruge neuronii din creier prin supraexcitare, repetată.

Cercetările științifice au demonstrat clar efectul sinergic dintre glutamatul de sodiu și nucleotide, în dezvoltarea gustului. Acestea din urmă sunt frecvent amestecate cu glutamații, pentru a le îmbunătăți acțiunea. Prezența acestor nucleotide triplează puterea de intensificare a gustului, pe care o are glutamatul. Nucleotidele sunt compuși proteici solubili, prezenți în regnul animal sau vegetal în aceeași măsură ca și aminoacizii, peptidele, acizii organici. Cel mai important rol al glutamatului este acela de a păcăli creierul asupra gustului mâncării, care devine astfel „foarte bun”, iar stimularea neuronală produce dependență față de alimentele care conțin acest ingredient „mîncinos”, dar care sunt slabe din punct de vedere nutritiv.

Studiile au evidențiat faptul că, după 15-30 de minute de la expunerea la o concentrație crescută de glutamați (cel mai simplu, prin ingerarea de alimente care îi conțin), o parte din neuroni se umflă, luând forma unor balonașe care încep să degenereze, timp în care se acumulează cromatina. În maxim trei ore, acești neuroni mor. Dacă timp de două ore se folosesc doze mici de GMS și apoi se întrerupe acțiunea lor, celulele mai rămân în viață 18 până la 24 de ore, după care mor brusc.

În organism, aminoacizii se găsesc sub formă de proteine, și nu în formă liberă. Când un complex de proteine din alimente apare în corp, el este absorbit încet în tractul intestinal. Acești aminoacizi din

proteine sunt absorbiți în totalitate sub forma *aminoacizilor combinați* și se descompun apoi în ficat, unde sunt eliberați în mici concentrații, pe care trupul le poate metaboliza. Organismul uman nu a fost conceput pentru a avea concentrații atât de ridicate de *aminoacizi liberi*.

Când aceste proteine se descompun (de exemplu, atunci când se folosesc extractul de drojdie sau enzimele în alimentele cu adaos de GMS, pentru a le descompune) în aminoacizii lor liberi corespunzători, atunci ele nu mai sunt deloc asimilabile pentru organism. Aminoacizii corespunzători sunt obținuți într-un mod nenatural, și în momentul în care ajung în tractul digestiv, sunt absorbiți sub formă de aminoacizi liberi, iar nivelul de acid glutamic din sânge crește semnificativ, de 20 până la 40 de ori. Bariera hematoencefalică nu a fost concepută pentru a face față unor niveluri atât de ridicate de glutamat, pentru că în mod natural nu se petrece așa ceva.

Dacă un organism, care are celule canceroase în dezvoltare, este expus la GMS, i se va amplifica foarte repede rata de proliferare a celulelor canceroase. Dacă expunerea la glutamat scade, scade corespunzător și răspândirea celulelor canceroase.

În afara creierului, există numeroși receptori pentru glutamat: întregul sistem digestiv, de la esofag la colon, plămânii, ovarele, întregul aparat reproducător (incluzând chiar sperma), glandele care produc adrenalina, oasele și chiar pancreasul. Toți aceștia acționează și operează exact la fel ca receptorii de glutamat din creier.

Atunci când consumăm GMS, sunt stimulați toți receptorii de glutamat din corp. De aceea, unele persoane au diaree prelungită sau dispepsie, pentru că glutamatul stimulează receptorii corespondenți din esofag și intestinul subțire, alte persoane prezintă simptome de intestin iritabil sau, dacă deja au un intestin iritabil, senzațiile se înrăutățesc. Existența sistemului de receptori de glutamat din aparatul cardiovascular este o explicație foarte bună pentru creșterea numărului de decese subite cardiace, care este asociată și cu scăderea concentrației de magneziu: când nivelul de magneziu scade drastic, receptorii de glutamat devin hipersensibili, intervenind astfel pericolul problemelor cardiace. Moartea subită prin atac de cord se datorează aritmiei sau spasmului coronarian, și ambele pot fi produse de consumul de glutamat. Unul dintre fenomenele comune care s-au descoperit în legătură cu moartea subită cardiacă este că mulți oameni care au murit în felul acesta mâncaseră în prealabil la restaurant. Acești oameni aveau un nivel scăzut de magneziu. Consumând mâncăruri cu mult glutamat, acesta a stimulat puternic receptorii de GMS din sistemul cardiovascular și din hipotalamus și au făcut astfel stop cardiac.

Neurologul Russell Blaylock a realizat de-a lungul timpului studii ample care au dovedit nocivitatea glutamatului și a aspartamului. Începând cu 1995, el a început să-și facă publice rezultatele la care a ajuns: „Bolile neurodegenerative sunt legate de mercur, aluminiu, pesticide și erbicide, dar modalitatea prin care acestea produc vătămări ale creierului este mecanismul excitotoxic. Suntem cu

toți expuși la aceste toxine, iar când mai adăugăm și GMS și alte excitotoxine în alimentație, procesul de toxicitate se accelerează. De aceea doctorii nu pot indica o cauză a bolilor degenerative: pentru că ele nu au o cauză, ci mai multe. Când se realizează un studiu de caz pe o persoană bolnavă de Alzheimer, un medic spune că este vorba de intoxicația cu mercur, un altul că este vorba de pesticide, altul de altceva, dar de fapt este același mecanism care se petrece. Toate acestea operează concertat, crescând activitatea imunitară a creierului, activând astfel excitotoxicitatea. De aceea substanțele respective par să aibă legătură cu boala, pentru că toate acționează în același fel asupra creierului.”

PERICOLELE EXCITOTOXINELOR

Cele mai toxice substanțe care se găsesc în produsele alimentare, glutamații și aspartamul, acționează asupra celulelor nervoase. Ele sunt denumite „excitotoxine”, deoarece „excită” neuronii, având o structură similară cu aceea a neurotransmițătorilor. În mod natural, în organismul uman se găsesc diverse specii de glutamați și aspartați, în anumite concentrații, la nivelul măduvei spinării. Creșterea acestor concentrații este imediat contrabalansată printr-un mecanism specific, care transferă excesul de glutamați la nivelul celulelor gliale, prezente în jurul neuronilor, furnizându-le, astfel, energie. Atunci când concentrația de glutamați crește peste nivelul necesar, ei devin toxine neuronale și atacă celulele care conțin receptori specifici glutamaților. Excesul de glutamați va distruge nu numai neuronii care conțin receptori pentru glutamat, ci și pe acei neuroni care sunt conectați atunci cu ei, chiar dacă aceștia din urmă folosesc alte tipuri de receptori. Această descoperire este foarte importantă, deoarece, astfel, se poate explica rolul glutamaților și al aspartaților în apariția și dezvoltarea bolilor Parkinson și Alzheimer.

Sunt afectați în special neuronii hipotalamici (hipotalamusul controlează creșterea și dezvoltarea armonioasă a organismului, acțiunea a numeroase glande endocrine, apetitul, ciclul somnului, bioritmul). În combinație cu o altă neurotoxină — aspartamul (E951) —, pericolul devine cu mult mai mare.



„Oglindă, oglinjoară, cine e cea mai frumoasă din țară?”
„Dă-te la o parte ca să pot vedea...”

O proporție considerabilă a oamenilor, aproximativ 25%, este sensibilă la acțiunea glutamatului monosodic. Cele mai frecvente simptome sunt: pierderea memoriei, hiperactivitate, sindromul oboselii cronice, amorteală, dureri de cap, migrene, agitație, iritabilitate, confuzie mintală, amețeală, modificări de comportament (în special în cazul tinerilor și al copiilor), depresie, paranoia, sindromul Alzheimer și boala Parkinson, țiuțuri în urechi, vedere încetșată, fibromialgie, senzație de explozie la nivelul gâtului, al umărului sau al antebrațului, disconfort abdominal, tulburări gastrice, greață, vomă, diaree, senzație de sete, transpirație abundentă, senzație de presiune facială, aritmie cardiacă, ritm cardiac crescut, palpitații, alergii, dificultăți respiratorii, ritm respirator mărit, astm, bronhospasm, ulceratii ale pielii, efect teratogen.

Binecunoscutul „sindrom al restaurantului chinezesc” a fost descris pentru prima dată de către o persoană care consumase mâncare chinezească: strângere în piept, dureri de cap, greață, senzație de vomă, crampe abdominale, insuficiență respiratorie, șoc respirator. Simptomele pot fi legate de o anumită reacție alergică, dar și de o reacție de intoleranță. Mâncarea chinezească conține adeseori aditivi (în special glutamat de sodiu), pește, produse din pește sau sos de arahide. În cazul pacienților astmatici, glutamatul produce bronhoconstricție. Primele simptome apar după 15 minute, dar a fost descris de asemeni și un interval de acțiune de 24-48 de ore.

Anumite persoane tolerează acest aditiv, în cantități variate, în timp ce altele nu îl tolerează deloc. S-a descoperit că simptomele apar dacă se ingerează minim 3 grame de substanță. Reacțiile pot fi cumulative: dacă o persoană mănâncă o dată pe săptămână un produs care conține GMS, efectele nocive pot să nu apară, dar dacă mănâncă același produs două-trei zile la rând, atunci poate simți efectele.

„RISCURILE” ELIMINĂRII DEFINITIVE A GLUTAMATULUI

Dacă s-ar interzice folosirea GMS în alimente, companiile alimentare și farmaceutice ar pierde miliarde de dolari. Să ne gândim numai la toate medicamentele care se fac pentru a „trata” aceste simptome produse de glutamat. Evident, ele ar putea fi îndepărtate prin simpla eliminare a glutamatului din alimentație.

Guvernele au anumite planuri de control al populației prin consumul de aspartam, glutamat, organisme modificate genetic, îndulcitori sintetici etc.

Cine afirmă cu dovezi incontestabile și zdrobitoare că GMS este toxic?

- Cercetătorii, care, în urma studiilor, au descoperit că GMS cauzează vătămări grave ale creierului, tulburări endocrine etc;

- Oamenii de știință, care folosesc GMS în anumite teste de laborator, spre a distruge în mod selectiv celule din creier, pentru a studia efectul altor substanțe chimice asupra creierului.

Cine spune că GMS produce reacții nocive?

- Milioanele de victime care s-au îmbolnăvit grav în urma ingerării de GMS;

- Medicii din camerele de urgență, care au



fost martorii sutelor de mii de cazuri de bolnavi în stare gravă, în urma consumului de GMS din alimente;

- Medicii din ambulanțe, care au transportat sute de mii de bolnavi în stare gravă, în urma consumului de alimente care conțineau GMS, la spitalele de urgență;

- Medicii de familie la care se prezintă oamenii cu simptome ale intoxicației cu GMS.

Cine pretinde în mod fals și mincinos că GMS este „sigur”?

- Cei care profită în urma producerii, vânzării și promovării GMS-ului;

- Cei care lucrează direct pentru Aijimoto Co, Asociația ProGlutamat, Comitetul Tehnic Internațional ProGlutamat și alte asociații;

- Cercetătorii care lucrează în instituții și laboratoare finanțate direct de către industria glutamatului;

- Firmele de publicitate și de relații cu publicul, angajate de către industria glutamatului pentru a promova o imagine favorabilă acestui produs;

- Cercetătorii plătiți, mituiți, avansați în posturi mai bune de către industria glutamatului, pentru a minți public că GMS este sigur;

- FDA;

- „Prietenii” celor care profită din producerea, vânzarea și promovarea GMS.

Cine spune că GMS este „controversat”?

- Cei care nu vor ca oamenii să cunoască faptul că, practic, GMS este o otrăvă pentru organismul uman.

În mai 1998, Institutul Național al Sănătății din SUA a organizat un simpozion mondial, intitulat *Cascada de Glutamat: modalitate de declanșare a bolilor Sistemului Nervos Central*. Medici, specialiști și oameni de știință din întreaga lume au venit să discute efectele glutamatului asupra anumitor simptome și boli. Mesajul central a fost că este nevoie de ajutorul companiilor farmaceutice

pentru a produce medicamente care să inhibe sinteza glutamatului în corp. Deși la început a fost dificil, cu timpul s-au introdus din ce în ce mai multe medicamente care să blocheze formarea glutamatului: unele pentru tratarea bolii Alzheimer, altele pentru scleroza multiplă etc.

Neurologul Richard Hennebery a afirmat la o întrunire a Federației Societăților Americane de Biologie Experimentală, în legătură cu un studiu finanțat de FDA asupra siguranței GMS-ului în alimentație: „Consider că este o ironie faptul că industria farmaceutică investește resurse imense în dezvoltarea unor substanțe care să blocheze receptorii de glutamat ce protejează sistemul nervos central împotriva toxicității glutamatului, în timp ce industria alimentară, cu acordul FDA-ului, continuă să adauge nestingherită cantități uriașe de glutamat în produsele alimentare.”

FDA continuă să aprobe nenumărate noi ingrediente și noi aditivi alimentari care conțin acid glutamic liber de sinteză. În același timp, refuză sistematic să ia vreo măsură împotriva companiilor care nu etichetează corect și nu menționează clar prezența glutamatului în produse. EPA aprobă și ea folosirea acidului glutamic de sinteză ca pesticid în culturile agricole.

Mai mult, Guvernul American a permis introducerea unei noi arome, care imită acțiunile glutamatului, fără nici o testare prealabilă a efectelor adverse ale acesteia. Produsul, numit *Senomix*, este puternic susținut financiar de unii giganti ai industriei alimentare, cum ar fi: *Kraft Global Inc.*, *Nestle*, *Campbell's Soup*, *Coca-Cola*, *Cadbury*, *Aijimoto*. Compania *Senomix* pretinde că, după acest înlocuitor de glutamat, va produce un substitut pentru zahăr și unul pentru sare. Istoria acestei companii vorbește de la sine, fiind cunoscută ca producătoare de substanțe neurotoxice, care se bazează pe aceleași căi de pătrundere în creier ca și glutamatul.

Conform dr. Russell Blaylock, ultimele studii dezvăluie faptul că medicamentele care blochează receptorii de glutamat, administrate în paralel cu alte medicamente și cu tratamentul chimioterapic, accelerează foarte mult înaintarea cancerului.

În 2004, Congresul American a aprobat Legea pentru Protecția Consumatorului și pentru Etichetarea Alergenilor Alimentari. Hăituită de plângerile și de rapoartele cu probleme de sănătate a milioane de oameni care suferă de simptome negative în urma consumului anumitor alimente, FDA a cerut industriilor alimentare să indice pe etichetă prezența alergenilor în produse. Principalele ingrediente alergice vizate erau laptele, alunele, ouăle, soia, grâul, nucile de pădure, peștele și scoicile.

FDA și industria alimentară menționează că această acțiune va ajuta 7 milioane de americani, care sunt alergici la aceste produse. Dar oare de ce nu s-a făcut nimic și în privința

glutamatului? Aceasta ar ajuta 25% din populație, adică **65 de milioane** de oameni, care sunt alergici și sensibili la glutamat. FDA ignoră complet problema gravă a GMS.

MĂRTURII...

Dr. Cindy Gail, chiropractician:

„Când am descoperit GMS, am devenit dependentă de el. Mi se inducea dorința de a mânca și de a bea și mai mult. Puteam să mănânc rapid și foarte mult alimente care produc obezitate. Când am aflat despre aceste lucruri, am fost furioasă. Apoi m-am bucurat, pentru că mi-am dat seama seama că nu sunt eu de vină și că nu este vorba de controlul sau de disciplina mea interioară. GMS este o substanță chimică adăugată special în hrana oamenilor, pentru a ne face dependenți de gust și a ne determina să cumpărăm astfel cât mai multe produse.”

Dr. Russell Blaylock, neurochirurg:

„Am avut numeroși pacienți cu afecțiuni vasculare cerebrale. Am reușit să elimin tratamentul alopatic doar indicându-le scoaterea din alimentație a produselor cu GMS și îmbogățirea, în schimb, a alimentației cu magneziu. Pur și simplu afecțiunile cerebrale au încetat. Înainte, acești pacienți foloseau doze maxime de medicamente, și problemele continuau. Majoritatea neurologilor și neurochirurgilor care tratează problemele coronariene nu cunosc aceste informații despre aspartam, GMS și celelalte excitotoxine.”

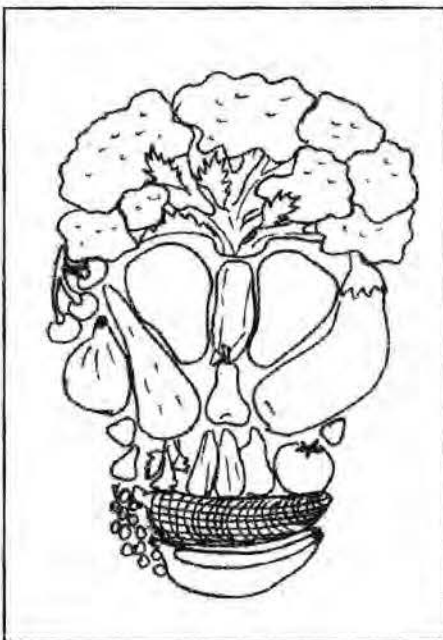
UN ALT ATAC ASUPRA TRUPULUI NOSTRU, PENTRU PROFIT

În iulie 1997, corporația *Auxein* (mai târziu cunoscută sub numele de *Emerald BioAgriculture*) a cerut aprobare de la EPA să conducă un program experimental, de folosire a acidului glutamic liber sintetic, fără restricție cantitativă, în sau pe vegetalele care urmau să fie puse în vânzare către populație.

EPA a aprobat folosirea, fără restricție cantitativă, a acidului glutamic liber — *AuxiGro* — în culturile agricole din SUA.

Cum acționează AuxiGro?

AuxiGro este un „stimulator de creștere” pentru recolte. Acidul glutamic liber prezent este transformat în acid gama-amino butiric (GABA) în vegetale, dar și în trupul uman. La oameni, GABA stimulează în mod artificial glanda pituitară ca să producă hormoni de creștere. La vegetale, are același rol, stimulând creșterea plantelor. Produsul stimulează producerea de GABA prin mitocondrii. Astfel, GABA deschide noi canale de nutriție în pereții celulelor, permițând redistribuirea elementelor nutritive în diferite arii ale plantei. Dacă înainte eram îngrijorați din cauza hormonilor de creștere prezenți în carne și lapte, iată că acum avem o grijă



în plus: hormonii de creștere din vegetale.

AuxiGro a pornit inițial ca o substanță ce cataliza creșterea și dezvoltarea culturilor, dar apoi s-a observat că insectele nu se atingeau de plantele stropite cu *AuxiGro*; prin urmare, compania a cerut patentarea produsului *AuxiGro* și ca pesticid și erbicid, iar mai apoi, ca fungicid.

În august 1997, corporația *Auxein* înregistra spre aprobare produsul *AuxiGro WP Catalizator Metabolic*, un pesticid care conținea acid glutamic liber de sinteză în procentaj de 30%. În septembrie 1997, EPA a aprobat cererea de a realiza programul experimental.

În octombrie 1997, compania *Auxein* a depus o petiție de a i se permite pulverizarea „acidului glutamic biochimic” pe toate articolele agro-alimentare, fără restricții în ceea ce privește cantitatea de substanță care rămâne în sau pe vegetale, în momentul comercializării. *Acid glutamic biochimic* a fost prima denumire dată de *Auxein* produsului său.

În ianuarie 1998, EPA aprobă cererea companiei *Auxein* de a folosi fără restricții acidul glutamic de sinteză drept catalizator al creșterii și dezvoltării plantelor. Astfel, EPA permitea folosirea produsului *AuxiGro*, indiferent de cantitatea de acid glutamic de sinteză rămas în sau pe nuci, semințe, cereale, fructe și legume în momentul comercializării.

Pulverizată peste recolte mai ales din avion, această toxină este susceptibilă de a fi inhalată, de a fi dusă de vânt la mari distanțe, în alte regiuni decât cele prevăzute de companie, de a intra în pământ și de a contamina rețeaua de apă freatică. Salata verde, roșiile, cartofii și alunele au fost printre primele vegetale vizate.

În septembrie 2000, *Auxein Corporation* raporta că recoltele pulverizate cu *AuxiGro* includ: țelina, castraveții, fasolea, strugurii, ceapa, ardeiul gras, alunele, cartofii, căpșunile, roșiile și pepenii verzi. Astăzi nu există recoltă care să nu fi fost aprobată spre „tratament” cu *AuxiGro* de către EPA.

În decembrie 2000, compania *Auxein* depunea o petiție în care cerea să se aprobe folosirea fără restricții a acidului glutamic de sinteză în toate culturile și pe toate produsele aflate sub jurisdicția EPA. În iunie 2001 EPA aprobă petiția.

În 2004, *Emerald BioAgriculture* cerea aprobarea de a folosi *AuxiGro* ca dezinfectant, agent de deshidratare, fertilizator, fungicid, regulator de creștere pentru culturi.

Interesant este că în anul 2000, catalogul de prezentare a produsului *AuxiGro* a firmei *Auxein* conținea următorul avertisment: „AVERTISMENT DE PRECAUȚIE: PERICULOS PENTRU OAMENI ȘI ANIMALE DE CASĂ — ATENȚIE!”

De ce este periculos ca acidul glutamic, care este un aminoacid din proteine, să ajungă



direct pe legumele și fructele proaspete?

Acidul glutamic liber folosit este de fapt procesat prin sinteză, conținând și alte substanțe chimice contaminante nedorite. Atunci când este produs prin hidroliză acidă, acest produs conține substanțe cancerigene. Când este obținut prin fermentație bacteriană, bacteria folosită pentru a excreta forțat acidul glutamic prin pereții celulari este modificată genetic, prin diferite procedee, care includ și iradierea. Nu s-au făcut studii referitoare la efectele acestei substanțe asupra mediului, animalelor sau asupra trupului uman.

O dată pulverizat pe legumele și fructele proaspete, substanța pătrunde prin coajă în interiorul fructelor, legumelor, semințelor. Efectele nocive ale glutamatului sunt deja studiate și cunoscute.

Rezultatele cercetărilor efectuate de industria glutamatului în 1970 și depuse la EPA de Corporația *Auxein*, pretinzând că acidul glutamic sintetic este „sigur”, au fost îndelung respinse, ca fiind neconcludente, de către oameni de știință independenți. Neurologii folosesc în testele de laborator acidul glutamic de sinteză, atunci când vor să distrugă selectiv anumite celule nervoase din creierul cobailor studiați.

Institutul Național al Sănătății din SUA recunoaște că acidul glutamic este asociat cu dependența, atacurile de apoplexie, epilepsia, tulburările degenerative, tulburările neuronale, boala Alzheimer, boala Parkinson, traumele cerebrale, schizofrenia, anxietatea, depresia, cancerul etc.

Conform EPA, aditivii alimentari cu numele de *glutamat monosodic* cauzează reacții nocive asupra organismului uman. Conform FDA, aditivii alimentari cu numele de *glutamat monosodic* conțin acid glutamic liber de sinteză. În revizuirea documentelor depuse de Corporația *Auxein*, prin care se cerea acordul de a utiliza acidul glutamic liber sintetic spre a fi aplicat prin pulverizare asupra recoltelor în creștere, EPA nu s-a conformat cererilor Actului Federal care reglementează Alimentația, Medicamentele și Cosmeticele. Acest Act cere ca EPA să revizuiască și să aprobe anumite produse ținând cont de riscurile pe care acestea le produc asupra oamenilor. EPA a ignorat de asemenea și Ordinul Executiv nr. 13045 care cere agențiilor guvernamentale să ia în considerare toate informațiile care există la acea dată, referitoare la sensibilitatea variabilă individuală a consumatorilor, în special a copiilor.

Organizația americană *Adevărul pe Etichete* („Truth in Labeling”) a fost cea care a sesizat apariția produsului toxic *AuxiGro* în 1998 și care a depus în 2001 către EPA o petiție de protest împotriva folosirii acestuia.

TABEL CU ADITIVII INTENSIFICATORI DE GUST

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
	ACIDUL L-GLUTAMIC - Intensificator de gust, antioxidant - Sintetic sau din produse modificate genetic Se adaugă în alimente pentru a conferi aroma de carne; întărește aroma berii dacă este folosit împreună cu acidul clorhidric; înlocuitor al sării alimentare. Alte întrebuințări: în produse cosmetice, soluții pentru ondularea permanentă a părului, în tratamentul epilepsiei. Efecte nocive: provoacă reacții similare cu cele ale glutamatului de sodiu (E621). Cercetări recente au arătat că activarea excesivă a receptorilor neurali, datorită unei cantități excesive de glutamat, determină distrugerea celulelor și astfel se manifestă bolile neurodegenerative, ca de exemplu boala Alzheimer, Parkinson și Huntington. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
	GLUTAMAT MONOSODIC (GMS) - Intensificator de gust - Sintetic sau din produse modificate genetic Este sarea cristalină a acidului glutamic. Prima dată a fost identificat în cantități mari la algele marine (<i>Laminaria japonica</i>), care se adaugă de foarte mult timp în specialitățile culinare japoneze. Este cel mai folosit intensificator de gust; în industria alimentară se obține din fermentația melasei sau din fermentația amidonului. Se adaugă în preparate cu un conținut scăzut de sodiu, supe instant, sosuri, sos de soia, sos de chili, bulion, chips-uri, diverse arome și condimente combinate, sucuri din carne, specialități din carne preparate sau afumate, mezeluri din carne de porc, paste aromate cu gust de carne, textură proteică, extract de malt, extract din drojdie, cartofi congelați, conserve de fasole, de porumb, de ciuperci, gelatină; pentru a spori gustul de carne de porc, de oaie, de pui și gustul afumat; pentru corectarea gusturilor sărat, dulce, acru și amar; este foarte mult folosit în bucătăria japoneză și chinezească (unele preparate conțin cantitățile record de 5 până la 10 g de GMS; 20% din producția de GMS este folosită în hoteluri și restaurante). Se folosește, de asemenea, ca aditiv pentru a spori aroma țiğărilor. Alte întrebuințări: surse ascunse se găsesc în săpunuri, șampon, produse cosmetice, balsam de păr și în majoritatea vaccinurilor care conțin „tulpini vii de virusi”. Efecte nocive: efect teratogen; amorteală, dureri de cap, migrene, agitație, iritabilitate, confuzie mintală, amețeală, modificări de comportament (în special în cazul tinerilor și al copiilor), depresie, paranoia, sindromul Alzheimer și boala Parkinson, țiuțuri în urechi, vedere încețoșată, fibromialgie, senzație de explozie la nivelul gâtului, umărului sau antebrațului, disconfort abdominal, tulburări gastrice, greață, vomă, diaree, senzație de sete, transpirație abundentă, senzație de presiune facială, ritm cardiac crescut, palpitații, alergii, dificultăți respiratorii, ritm respirator mărit, astm, bronhospasm, ulceratii ale pielii. Se pare că blocarea acțiunii vitaminei B6 și a calciului contribuie la declanșarea simptomelor specifice lui E621. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
	GLUTAMAT MONOPOTASIC - Intensificator de gust și aromă - Sintetic sau din produse modificate genetic Se adaugă ca substituent al sării alimentare cu un conținut scăzut de sodiu. Efecte nocive: efect teratogen; amorteală, dureri de cap, migrene, agitație, iritabilitate, confuzie mintală, amețeală, modificări de comportament (în special în cazul tinerilor și al copiilor), depresie, paranoia, sindromul Alzheimer și Parkinson, țiuțuri în urechi, vedere încețoșată, fibromialgie, senzație de explozie la nivelul gâtului, umărului sau antebrațului, disconfort abdominal, tulburări gastrice, greață, vomă, diaree, senzație de sete, transpirație abundentă, senzație de presiune facială, ritm cardiac crescut, palpitații, alergii, dificultăți respiratorii, ritm respirator mărit, astm, bronhospasm, ulceratii ale pielii. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
	DIGLUTAMAT DE CALCIU - Intensificator de gust și aromă - Sintetic sau din produse modificate genetic Se adaugă ca substituent al sării de sodiu. Conține glutamat monosodic. Se adaugă în bulion. Efecte nocive: efect teratogen; modificări de comportament (în special în cazul tinerilor și al copiilor), depresie, paranoia, sindromul Alzheimer și boala Parkinson, amorteală, dureri de cap, migrene, agitație, iritabilitate, confuzie mintală, amețeală, țiuțuri în urechi, vedere încețoșată, fibromialgie, senzație de explozie la nivelul gâtului, umărului sau antebrațului, disconfort abdominal, tulburări gastrice, greață, vomă, diaree, senzație de sete, transpirație abundentă, senzație de presiune facială, ritm cardiac crescut, palpitații, alergii, dificultăți respiratorii, ritm respirator mărit, astm, bronhospasm, ulceratii ale pielii. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
E624	L-GLUTAMAT DE AMONIU - Intensificator de gust și aromă - Sintetic sau din produse modificate genetic Se adaugă ca substituent al sării de bucătărie cu un conținut scăzut de sodiu. Efecte nocive: efect teratogen; amorteală, dureri de cap, migrene, agitație, iritabilitate, confuzie mintală, amețeală, modificări de comportament (în special în cazul tinerilor și al copiilor), depresie, paranoia, sindromul Alzheimer și Parkinson, țuitori în urechi, vedere încetoșată, fibromialgie, senzație de explozie la nivelul gâtului, umărului sau antebrațului, disconfort abdominal, tulburări gastrice, greață, vomă, diaree, senzație de sete, transpirație abundentă, senzație de presiune facială, ritm cardiac crescut, palpitații, alergii, dificultăți respiratorii, ritm respirator mărit, astm, bronhospasm, ulcerații ale pielii. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E625	DIGLUTAMAT DE MAGNEZIU - Intensificator de gust și aromă - Sintetic sau din produse modificate genetic Se folosește ca substituent al sării alimentare. Se adaugă în produsele cu un conținut scăzut de sodiu. Efecte nocive: efect teratogen; amorteală, dureri de cap, migrene, agitație, iritabilitate, confuzie mintală, amețeală, modificări de comportament (în special în cazul tinerilor și al copiilor), depresie, paranoia, sindromul Alzheimer și Parkinson, țuitori în urechi, vedere încetoșată, fibromialgie, senzație de explozie la nivelul gâtului, umărului sau antebrațului, disconfort abdominal, tulburări gastrice, greață, vomă, diaree, senzație de sete, transpirație abundentă, senzație de presiune facială, ritm cardiac crescut, palpitații, alergii, dificultăți respiratorii, ritm respirator mărit, astm, bronhospasm, ulcerații ale pielii. Consumul excesiv are efect laxativ. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E626	ACID GUANILIC - Intensificator de gust și aromă - Sintetic Se folosește ca substituent al sării alimentare. Se combină adesea cu glutamatul monosodic. Se adaugă în conserve, sosuri, supe, snacks-uri. Efect toxic moderat. INTERZIS copiilor și femeilor însărcinate sau care alăptează. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!
E627	(i) 5'-GUANILAT DISODIC - Intensificator de gust și aromă - Sintetic Se folosește ca substituent al sării alimentare. Se asociază adesea cu E621. Se adaugă în alimentele procesate, în sosuri, supe, snacks-uri, conserve. Efecte nocive: alergii, astm, reacții cutanate, iritarea mucoaselor, hiperactivitate; poate declanșa guta și formarea calculilor renali. INTERZIS femeilor însărcinate sau care alăptează, copiilor și persoanelor sensibile la salicifati. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E628	(i) 5'-GUANILAT DIPOTASIC - Intensificator de gust și aromă - Sintetic Se folosește ca substituent al sării alimentare și se adaugă în conservele cu legume. Efecte nocive: alergii, astm, reacții cutanate, iritarea mucoaselor, hiperactivitate. INTERZIS persoanelor cu gută sau cu pietre la rinichi. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E629	5'-GUANILAT DE CALCIU - Intensificator de gust și aromă - Sintetic Se folosește ca substituent al sării alimentare, în alimentele procesate, în condimente. Efecte nocive: alergii, astm, reacții cutanate, iritarea mucoaselor, hiperactivitate; poate declanșa guta și formarea calculilor renali. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E630	ACID INOZINIC - Intensificator de gust și aromă - Sintetic Se folosește ca substituent al sării alimentare. Se adaugă în alimentele procesate, condimente, produse crocante, bulion, șuncă, mezeluri și produse din carne. Efecte nocive: efect cancerigen; în cazul persoanelor sensibile declanșează guta. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
	5'-INOZINAT DISODIC - Intensificator de gust și aromă - Sintetic Se folosește ca substituent al sării alimentare. Conține adesea E621. Se adaugă la conservele cu legume, snacks-uri, bulion, mezeluri, șuncă, preparate din carne. Efecte nocive: efect cancerigen. În cazul persoanelor sensibile declanșează guta. INTERZIS persoanelor cu gută sau litiază renală și copiilor. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
	INOZINAT DIPOTASIC - Intensificator de gust și aromă - Sintetic Se folosește ca substituent al sării alimentare, în alimentele procesate, în condimente. Efecte nocive: efect cancerigen. În cazul persoanelor sensibile declanșează guta. INTERZIS copiilor. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
	5'-INOZINAT DE CALCIU - Intensificator de gust și aromă - Sintetic Se folosește ca substituent al sării alimentare. Efecte nocive: efect cancerigen. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
	5'-CALCIU RIBONUCLEOTIDĂ - Intensificator de gust și aromă - Sintetic Se folosește ca substituent al sării alimentare. Se adaugă în dulciuri crocante, tăiței instant, torturi, plăcintă. Efecte nocive: alergii, astm, hiperactivitate; înroșirea pielii, care apare după aproximativ 30 de ore de la ingerare; umflarea buzelor, a gâtului și a limbii; anafilaxie. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
	5'-SODIU RIBONUCLEOTIDĂ - Intensificator de gust și aromă - Sintetic Se folosește ca substituent al sării. Se adaugă în produsele crocante, paste instant, plăcintă, crochete congelate de cartofi, vafe. Efecte nocive: alergii, astm, hiperactivitate, gută, tulburări renale și de comportament, iritarea pielii după minim 30 de ore de la consum. INTERZIS copiilor și persoanelor sensibile la salicilați. INTERZIS în Australia și în alte țări. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
	MALTOL - Intensificator de gust - Sintetic Se folosește în îndulcitorii artificiali. Se adaugă în pâine, prăjituri, înghețate, gemuri, gumă de mestecat, băuturi răcoritoare. Efecte nocive: distruge globulele roșii ale sângelui. FOARTE PERICULOS!
	ETILMALTOL (IZOMALTOL) - Intensificator de gust, aromatizant, auxiliar tehnologic - Sintetic Se folosește în arome, esențe, băuturi aromate, vinuri, ciocolată, deserturi. Efecte nocive: distruge globulele roșii ale sângelui. INTERZIS în Franța. FOARTE PERICULOS!
	GLICINĂ ȘI SAREA SA DE SODIU - Intensificatori de gust și de aromă, agenți de texturare - Sintetici Se folosesc ca să mascheze gustul ce apare ulterior după ce a fost consumată zaharina. Alte întrebuințări: în suplimente dietetice, produse cosmetice, medicamente antiacide. Excesul produce efecte adverse, inclusiv oboseală. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E650	ACETAT DE ZINC - Intensificator de gust (cu nuanță amară) - Sintetic Se adaugă în guma de mestecat. Alte întrebuințări: în hrana animalelor, suplimente dietetice. În cantități mari produc greață și vomă. PERICULOZITATE MEDIE!

E700-E899: ADITIVI CARE NU SUNT DESTINAȚI ALIMENTAȚIEI UMANE (UNII DINTRE ACEȘTI ADITIVI SE ADAUGĂ ÎN FURAJELE ȘI HRANA ANIMALELOR DE FERMĂ)

E900-E999: AGENȚI DE TRATARE A FĂINII, GAZE, ÎNDULCITORI ARTIFICIALI, AGENȚI DE GLAZURARE (ADITIVI CARE CONFERĂ LUCIU ȘI STRĂLUCIRE, AGENȚI DE ACOPERIRE)

E900-E915: AGENȚII DE GLAZURARE

Agentul de glazurare este o substanță care se aplică la suprafața unui produs alimentar sau medicament, pentru a-i conferi un aspect strălucitor

sau un strat protector.

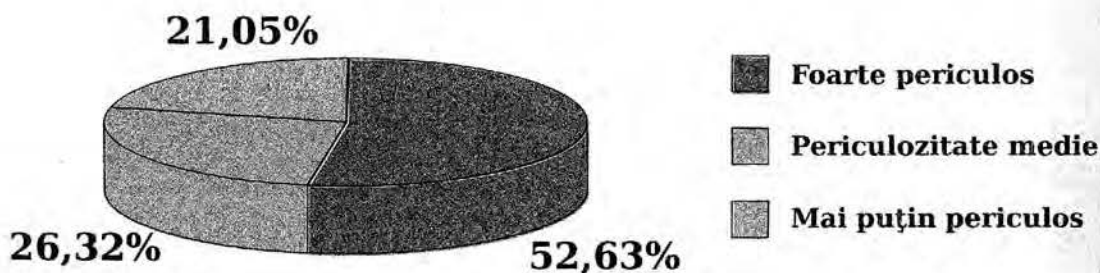
Acești aditivi se folosesc, în majoritatea cazurilor, pentru a acoperi fructele cu o peliculă lucioasă și protectoare sau pentru a glazura dulciurile. Adesea, glazura produselor de patiserie este plină de aditivi.

Sintetizând tabelul din paginile următoare, remarcăm:

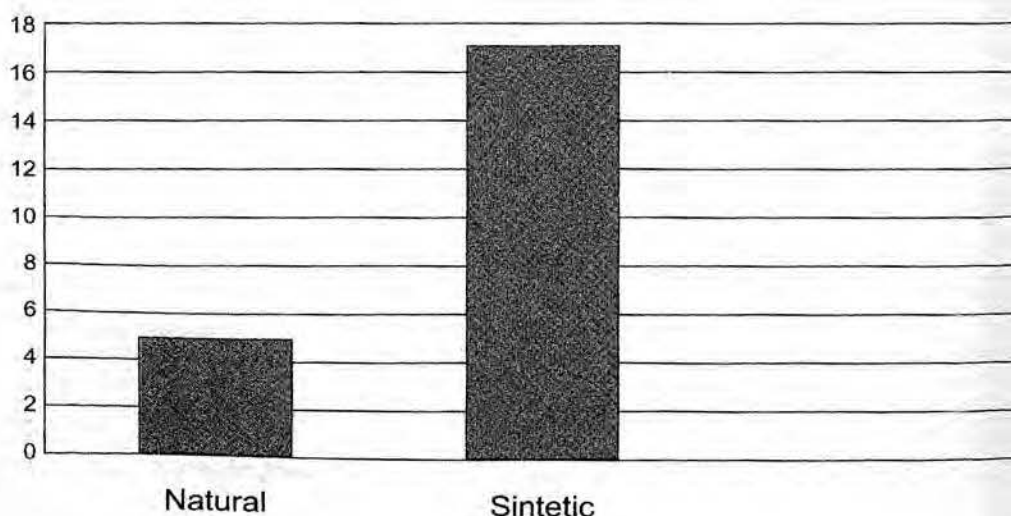
- aditivii din această categorie au și alte funcții: antispumant, emulgator, antiaglomerant, agent de separare, agent de texturare, agent de izolare, agent de întărire, aromatizant, ameliorator, umectant.

- efectele lor sunt cancerigene, mutagene și teratogene; afectează rinichii, ficatul, sistemul nervos etc.

- 7 dintre acești aditivi sunt aprobați de Uniunea Europeană, dar există și țări care interzic folosirea lor.



52,63% dintre ei sunt FOARTE PERICULOȘI, 26,32% au PERICULOZITATE MEDIE și 21,05% sunt MAI PUȚIN PERICULOȘI.



În ceea ce privește originea, 5 dintre ei pot fi de origine naturală, iar 17 de origine sintetică.

TABEL CU ADITIVII AGENȚII DE GLAZURARE

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
E900	DIMETILPOLISILOXAN (ULEI DE SILICON) - Antispumant, emulgator, antiaglomerant - Sintetic Se adaugă în băuturi răcoritoare, vinuri, lichioruri, siropuri, melasă, dulciuri, lapte praf, zahăr, gemuri, gumă de mestecat, supe instant, legume congelate, uleiuri și grăsimi pentru prăjit. Alte întrebuințări: în implanturi mamare, unguente, creme protectoare, medicamente cu aplicare locală. Efecte nocive: efect cancerigen; afectează rinichii, ficatul, sistemul nervos; produce alergii, greață, diaree, hipersensibilitate acută; conține impurități cu azbest și urme de formaldehidă. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E901	METILFENIL POLISILOXAN - Antispumant - Sintetic Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
E901	CEARĂ DE ALBINE (DE CULOARE ALBĂ ȘI GALBENĂ) - Agent de glazurare, agent de separare, emulgator - Natural sau sintetic Se adaugă în băuturi răcoritoare, dulciuri, gumă de mestecat, gemuri, cafea instant, gustări și produse întăritoare, produse de patiserie. Se adaugă pe suprafața anumitor fructe și a boabelor de cafea. Se folosește ca suport pentru coloranții naturali care se adaugă în produsele biologice. Alte întrebuințări: în produse cosmetice, rimeluri, rujuri, farduri, creme pentru copii, ca bază pentru unguente, în creme protectoare ale pielii. Efecte secundare: alergii, dermatită de contact, hipersensibilitate acută sau întârziată, diaree, greață. APROBAT de UE. MAI PUȚIN PERICULOS!
E902	CEARĂ DE CANDELLILA - Agent de glazurare, agent de separare, antiaglomerant - Natural sau sintetic Se adaugă în gumă de mestecat și se folosește la glazurarea alimentelor. Alte întrebuințări: în produse cosmetice, rujuri, rimeluri, cerneluri de scris. Are efecte secundare. APROBAT de UE. MAI PUȚIN PERICULOS!
E903	CEARĂ DE CARNAUBA - Agent de glazurare, agent de separare, agent de texturare - Natural sau sintetic Se adaugă în fructe glasate, dulciuri, produse de cofetărie, produse pe bază de zahăr, sucuri de fructe, sosuri. Alte întrebuințări: în rujuri, rimeluri, lacuri de unghii, alte produse cosmetice. Efecte secundare: alergii, dermatită de contact, iritare gastrică. APROBAT de UE. MAI PUȚIN PERICULOS!
E904	RAȘINĂ DE SHELLAC - Agent de glazurare, agent de separare - Natural Se adaugă în dulciuri, la fructe ceruite, la decorarea prăjiturilor, în suc de portocale. Atunci când se fabrică, se amestecă cu colofoniu și cu o cantitate minimă de trisulfid de arsen, pentru a se obține culoarea dorită. Nu se menționează pe etichetă. Alte întrebuințări: produse cosmetice, lacuri de păr, rimeluri, bijuterii, medicamente. Efecte nocive: alergii, dermatită de contact, tulburări digestive. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!
E905	ULEIURI MINERALE ALIMENTARE HIDROGENATE (PARAFINE) - Agenți de glazurare, agenți de izolare - Sintetici Se adaugă în fructe congelate, fructe și legume proaspete, fructe uscate, dulciuri pe bază de zahăr, produse de panificație, decorarea prăjiturilor, gumă de mestecat, ouă, specialități de brânză. Alte întrebuințări: substituie colagenul din cremele cosmetice; înveliș protector pentru tabletele medicamentoase; se folosește la laminarea hârtiei și a foliilor; se adaugă în creme și loțiuni pentru copii, în rujuri, rimeluri, soluții de curățat mâinile. Efecte nocive: efect mutagen și teratogen; în timp, produc cancer; alergii; inhibă absorbția grăsimilor, a mineralelor și a vitaminelor liposolubile; ușor laxative, produc hemoragii. INTERZIS femeilor însărcinate. FOARTE PERICULOS!

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
E905 (b)	VASELINĂ - Agent de glazurare, agent de întărire, agent de izolare - Sintetic Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
E905 (c)	CEARĂ MINERALĂ - Agent de glazurare, agent de izolare - Sintetic Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
E906	GUMĂ BENZOIN (RĂȘINA BENZOIN) - Agent de glazurare, aromatizant - Natural Este o rășină care conține acid benzoic și care se obține de la diverși arbori. Are un parfum dulce, balsamic, plăcut, cu o aromă distinctă de vanilie. Se folosește în aromele sintetice de unt, în lichioruri de fructe, ciocolată, cireșe, rom, condimente și vanilie care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețate, glazuri, bomboane, produse de panificație, gumă de mestecat. Are toxicitate pronunțată. INTERZIS în Franța. PERICULOZITATE MEDIE!
E907	CEARĂ RAFINATĂ MICROCRISTALINĂ - Agent de glazurare, agent de întărire - Sintetic Se adaugă în dulciuri, gumă de mestecat, ciocolată, pe coaja fructelor (pepene galben, papaya, avocado). Se adaugă pe suprafața tabletelor din industria farmaceutică. Efecte nocive: efect cancerigen; alergii, scade asimilarea vitaminelor și mineralelor, depune grăsimi la nivelul ficatului. INTERZIS femeilor însărcinate. INTERZIS în Australia. FOARTE PERICULOS!
E908	CEARĂ DIN TĂRĂȚE DE OREZ - Agent de glazurare - Sintetic Are toxicitate pronunțată. INTERZIS în Franța. PERICULOZITATE MEDIE!
E909	CEARĂ DE SPERMACEȚI - Agent de glazurare - Sintetic Se obține din lichidul spermatic de la balenă. Se adaugă în bomboane. Alte întrebuințări: în vopsele de păr, balsamuri de păr, demachiant. Are efecte secundare. MAI PUTIN PERICULOS!
E910	ESTERI DE CEARĂ - Agenți de glazurare - Sintetici Au toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
E911	METIL ESTERI AI ACIZILOR GRAȘI - Agenți de glazurare - Sintetici Au toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
E912	ESTERI AI ACIDULUI MONTANIC - Agenți de glazurare - Sintetici Se adaugă peste coaja fructelor exotice (mango, papaya, ananas, avocado), citricelor și legumelor și pe unele alimente, pentru a se crea o peliculă protectoare. Au structură ceroasă. Înainte de a folosi coaja citricelor, se recomandă ca timp de aproximativ un minut fructul să fie ținut în apă fierbinte, pentru ca ceara respectivă să se topească. Efecte nocive: primele reacții care apar sunt alergiile, apoi se instalează alte efecte mult mai grave. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
E913 	LANOLINĂ - Agent de glazurare - Sintetic Se adaugă în mod frecvent în gumă de mestecat. Alte întrebuințări: se folosește în mod frecvent în compoziția cremelor de față. Are toxicitate pronunțată. INTERZIS în Franța. PERICULOZITATE MEDIE!
E914 	CEARĂ POLIETILENICĂ OXIDATĂ - Agent de glazurare, ameliorator, umectant - Sintetic Se folosește pentru a crea o peliculă protectoare pentru fructe, pentru a le păstra prospețimea: avocado, banane, nucă de cocos, grapefruit, lămâi, portocale, mandarine, pepene roșu, nuci braziliene, alune, nucă de pecan, pepene galben, mango, ananas, papaya, sfeclă, usturoi, vinete, ceapă, mazăre, dovleac, napi, roșii, cartofi dulci. Efecte nocive: efect cancerigen; afectează rinichii și ficatul. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E915 	ESTERI AI COLOFONIULUI (GLICEROL METIL ESTER AL COLOFONIULUI, PENTAERITRITOL ESTER AL COLOFONIULUI) - Agenți de glazurare, amelioratori - Sintetici Au toxicitate extrem de ridicată. INTERZIȘI în Franța. FOARTE PERICULOS!

E916-E949: AGENȚII DE TRATARE A FĂINII, AGENȚII DE ALBIRE, ADJUVANȚII, CONSERVANȚII GAZOȘI, GAZELE DE PROPULSARE

CE SUNT ACEȘTI ADITIVI?

Agentul de tratare a făinii este o substanță care se adaugă la făină sau la aluat pentru ameliorarea calităților panificabile sau a culorii.

Agentul de albire este o substanță care are proprietatea de a albi și decolora un produs. Se adaugă în special în produsele de panificație.

Conservantul gazos este un gaz inert (de exemplu, azot — E941), care este adăugat pentru umplerea spațiului gol dintr-un recipient, înainte, în timpul sau după introducerea alimentului, cu scopul de a preveni oxidarea și dezvoltarea microorganismelor.

Gazul de propulsare este o substanță gazoasă care are proprietatea de a ajuta la eliminarea dintr-un recipient a conținutului de produs alimentar sau cosmetic (de exemplu, produsele sub formă de spray).

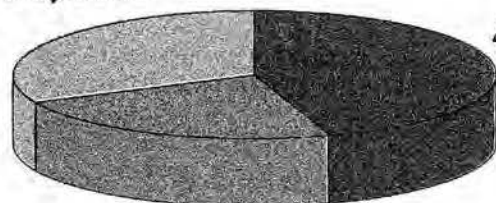
Sintetizând tabelul din paginile următoare, remarcăm:

- aditivii din această categorie au și alte funcții: antiaglomerant, aromatizant, conservant, stabilizator, agent oxidant, umectant, colorant, dezodorizant, agent de congelare, solvent, agent de răcire, agent de afânare.

- efectele lor sunt cancerigene, mutagene și teratogene; afectează rinichii, ficatul, sistemul cardiovascular, sistemul nervos, sistemul gastro-intestinal, pielea; distrug elementele nutritive etc.

- 7 aditivi din această categorie sunt aprobați de Uniunea Europeană; dar există și țări care interzic folosirea lor.

31,03%



44,83%

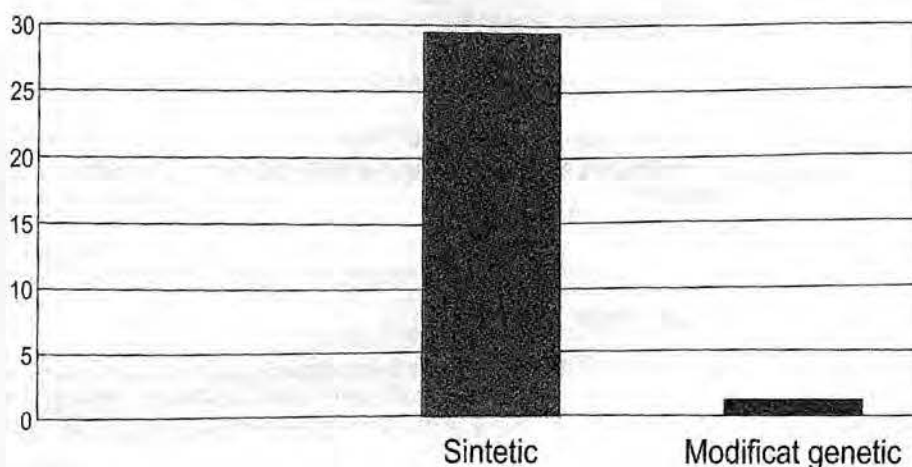
 Foarte periculos

 Periculozitate medie

 Mai puțin periculos

24,14%

44,83% sunt FOARTE PERICULOȘI, 24,14% au PERICULOZITATE MEDIE și 31,03% sunt MAI PUȚIN PERICULOȘI.



În ceea ce privește originea lor, 29 sunt de origine sintetică și unul se poate obține și prin metode de inginerie genetică.

TABEL CU ADITIVII AGENȚI DE TRATARE A FĂINII, AGENȚI DE ALBIRE, ADJUVANȚI, CONSERVANȚI GAZOȘI, GAZE DE PROPULSARE

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
E916 	IODURĂ DE CALCIU - Agent de tratare a făinii - Sintetic Se adaugă în pâine, sare de bucătărie, produse de panificație; se poate adăuga și în produse certificate biologic. Alte întrebuințări: în deodorante. Efecte nocive: alergii, tulburări tiroidiene. PERICULOZITATE MEDIE!
E917 	IODURĂ DE POTASIU - Agent de tratare a făinii, antiaglomerant - Sintetic Se adaugă în pâine, produse de panificație. Alte întrebuințări: în hrana pentru animale. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
E918 	OXIZI DE AZOT - Agenți de tratare a făinii - Sintetici Au toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
E919 	CLORURĂ DE NITROZIL - Agent de tratare a făinii - Sintetic Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
E920 	CLORURĂ DE L-CISTEINĂ ȘI SĂRURILE EI DE SODIU ȘI DE POTASIU - Agenți de tratare a făinii, aromatizanți - Sintetici sau din produse modificate genetic În industrie se obțin prin extracție din păr de animal, păr uman și din pene de păsări. Se adaugă în făină (exceptând făina integrală) și în produsele de panificație; în supele instant, pentru a conferi aroma de pui; în suplimente dietetice. Alte întrebuințări: în șampoane, creme de corp. Efecte secundare: exacerbează aftele. INTERZIS diabeticilor și persoanelor sensibile la E621. APROBAT de UE. MAI PUȚIN PERICULOS!
E921 	CLORURĂ DE L-CISTINĂ ȘI SĂRURILE EI DE SODIU ȘI DE POTASIU - Agenți de tratare a făinii - Sintetici Se adaugă în făină (exceptând făina integrală), în produsele de patiserie și în supele instant. Au efecte secundare. INTERZIS diabeticilor și persoanelor sensibile la E621. MAI PUȚIN PERICULOS!

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
E922	PERSULFAT DE POTASIU - Agent de tratare a făinii, conservant - Sintetic Efecte nocive: iritația pielii, astm; afectează pielea. FOARTE PERICULOS!
E923	PERSULFAT DE AMONIU - Agent de tratare a făinii, conservant - Sintetic Se adaugă în procesul de obținere a amidonului modificat, în obținerea berii. Alte întrebuințări: în produse cosmetice (produse care măresc efectul de luminozitate a pielii), vopsele. Efecte nocive: iritarea pielii, astm; afectează pielea. FOARTE PERICULOS!
E924 (a)	BROMAT DE POTASIU - Agent de tratare a făinii - Sintetic Se adaugă în pâine, bere. Alte întrebuințări: în apă de gură, paste de dinți. Efecte nocive: în cantități mari produce greață, vomă, diaree, dureri abdominale; efect toxic. INTERZIS în Franța. FOARTE PERICULOS!
E924 (b)	BROMAT DE CALCIU - Agent de tratare a făinii - Sintetic Efecte nocive: în cantități mari produce greață, vomă, diaree, dureri abdominale; efect toxic. FOARTE PERICULOS!
E925	CLOR - Agent de tratare a făinii, conservant, agent de albire - Sintetic Se folosește la albirea făinii, se adaugă în făina integrală de grâu în procesul panificației. Alte întrebuințări: este adăugat în apă pentru a o "dezinfecă" (clorul din apa de la robinet se găsește sub formă de tetraclorură de carbon, care are efect cancerigen). Alte întrebuințări: în vopsele, plastic, dezinfectanți, solvenți. Efecte nocive: efect cancerigen; distruge nutrimentele; afectează rinichii, ficatul, sistemul nervos, sistemul gastrointestinal, pielea; alergii. INTERZIS în Franța. FOARTE PERICULOS!
E926	DIOXID DE CLOR - Agent de tratare a făinii, conservant, agent de albire - Sintetic Se folosește la albirea făinii, a făinii integrale de grâu, a uleiurilor și a grăsimilor; se folosește la procesarea cărnii de pasăre; se folosește pentru a controla gustul și mirosul apei de la robinet. Alte întrebuințări: în obținerea hârtiei. Efecte nocive: efect cancerigen; distruge nutrimentele; afectează rinichii, ficatul, sistemul nervos, sistemul gastrointestinal, pielea; produce alergii. FOARTE PERICULOS!
E927 (a)	AZOFORMAMIDA (AZODICARBONAMIDA) - Agent de tratare a făinii, stabilizator, agent de albire, agent oxidant - Sintetic Se adaugă în făină, pâine, făina integrală de grâu. Alte întrebuințări: ajută la fabricarea plasticului, se adaugă pe suprafața preparatelor alimentare. Efecte nocive: astm, hiperactivitate, insomnie, scade asimilarea vitaminei E. INTERZIS în Franța, Germania, Australia și în alte țări. FOARTE PERICULOS!
E927 (b)	CARBAMIDA (UREE) - Agent de tratare a făinii, umectant, stabilizator (în produsele de cofetărie), colorant, dezodorizant - Sintetic Se adaugă în produse de panificație, covrigi, pentru tratarea făinii; în gumă de mestecat. Alte întrebuințări: în deodorante de tip roll-on, șampoane, geluri de duș, apă de gură, vopsele pentru colorarea părului, detergenți lichizi de vase. Efecte secundare: înroșirea pielii și a ochilor, alergii în cazul persoanelor sensibile, dermatită, migrene. INTERZIS în Franța și Australia. APROBAT de UE. MAI PUȚIN PERICULOS!
E928	PEROXID DE BENZOIL - Agent de tratare a făinii, conservant, agent de albire - Sintetic Se folosește la albirea făinii, la făina integrală de grâu, la brânza cu mușcăi albastru, brânza Gorgonzola, în lapte. Alte întrebuințări: în obținerea produselor cosmetice, în soluții pentru aplicarea unghiilor artificiale, în medicamente, rășini. Efecte negative: alergii, iritarea pielii. INTERZIS contactul direct cu pielea. FOARTE PERICULOS!

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
E929 	PEROXID DE ACETONĂ - Agent de tratare a făinii, agent de albire - Sintetic Se folosește în: albirea făinii și a aluatului; la produsele de brutărie. Alte întrebuințări: în sisteme explozive. Efecte nocive: efect mutagen și teratogen; efecte toxice subacute; oxidarea puternică produce leziuni ale ochilor și ale pielii. FOARTE PERICULOS!
E930 	PEROXID DE CALCIU - Agent de tratare a făinii, agent de albire - Sintetic Se adaugă în obținerea amidonului modificat, în pâine, în produse de panificație, în uleiuri alimentare. Alte întrebuințări: în paste de dinți, pesticide, tratarea reziduurilor de apă. Efecte nocive: iritarea pielii; efect toxic ridicat. FOARTE PERICULOS!
E938 	ARGON - Conservant gazos, gaz de propulsare, stabilizator bacteriologic (în produsele alimentare ambalate) - Sintetic Se poate adăuga în produse certificate biologic. Alte întrebuințări: în sudură. Efecte secundare: alergii. APROBAT de UE. MAI PUȚIN PERICULOS!
E939 	HELIU - Conservant gazos, gaz de propulsare, stabilizator bacteriologic (în produsele alimentare ambalate) - Sintetic Alte întrebuințări: la baloane, în sudură. Efecte secundare: afectează sistemul respirator. APROBAT de UE. MAI PUȚIN PERICULOS!
E940 	DICLORODIFLUORO-METAN - Gaz de propulsare, agent de congelare - Sintetic Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
E941 	AZOT (NITROGEN) - Conservant gazos, gaz de propulsare, stabilizator bacteriologic (în produsele ambalate), agent de congelare - Sintetic Se folosește în ambalaje pentru conservarea alimentelor la vacuum și prin congelare. Alte întrebuințări: conservant în produse cosmetice. Efecte secundare: alergii. APROBAT de UE. MAI PUȚIN PERICULOS!
E942 	OXID AZOTOS (PROXID DE AZOT) - Conservant gazos, gaz de propulsare, stabilizator bacteriologic (în produsele alimentare ambalate) - Sintetic Se adaugă la albirea făinii. Alte întrebuințări: în produse cu aerosoli (tip spray), creme cosmetice. Efecte secundare: alergii, efect narcotic. APROBAT de UE. MAI PUȚIN PERICULOS!
E943 (a) 	BUTAN - Conservant gazos, solvent, agent de răcire, gaz de propulsare, stabilizator bacteriologic (în produsele alimentare ambalate) - Sintetic Alte întrebuințări: la produse cosmetice cu aerosoli. Efecte nocive: neurotoxicitate, depresia sistemului nervos central. PERICULOZITATE MEDIE!

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
E943 (b) 	IZOBUTAN - Conservant gazos, solvent, agent de răcire, gaz de propulsare, stabilizator bacteriologic (în produsele ambalate și în produsele alimentare prezentate sub formă de spray) - Sintetic Alte întrebuințări: în spray-uri cosmetice. Efecte nocive: neurotoxicitate, depresia sistemului nervos central. PERICULOZITATE MEDIE!
E944 	N-PROPAN - Conservant gazos, solvent, agent de răcire, gaz de propulsare, stabilizator bacteriologic (în produsele alimentare ambalate) - Sintetic Se folosește în spray-urile cu spumă, în produse cosmetice și în produse cu aerosoli (tip spray), în deodorante, antiperspirante. Efecte nocive: în concentrații mari este narcotic; efect neurotoxic. PERICULOZITATE MEDIE!
E945 	CLOROPENTAFLUORO-ETAN - Gaz de propulsare, agent de afânare - Sintetic Se adaugă în unele produse alimentare. Alte întrebuințări: în izolațiile electrice. Efecte nocive: toxicitate ridicată la nivel cardiovascular și neuronal. FOARTE PERICULOS!
E946 	OCTAFLUOROCICLO-BUTAN - Gaz de propulsare - Sintetic Se folosește singur sau în combinație cu E290. Se folosește în produse alimentare spumante sau care sunt sub formă de spray. Efecte nocive: efect toxic ridicat asupra sistemului cardiovascular. FOARTE PERICULOS!
E948 	OXIGEN - Conservant gazos, solvent, gaz de propulsare, stabilizator bacteriologic (în produsele alimentare ambalate) - Sintetic Se folosește în procesul de obținere a cidrului și a altor băuturi; se poate adăuga și în produse certificate biologic. Are efecte secundare. APROBAT de UE. MAI PUȚIN PERICULOS!
E949 	HIDROGEN - Conservant gazos, stabilizator bacteriologic (în produsele alimentare ambalate) - Sintetic Se folosește la hidrogenarea uleiurilor alimentare, cum este uleiul de soia, de porumb și cel din semințe de bumbac. Alte întrebuințări: pentru producerea de sorbitol, în produsele cosmetice. Are efecte secundare. MAI PUȚIN PERICULOS!

E950-E999: ÎNDULCITORII ARTIFICIALI (EDULCORANȚII)

Puțini știu despre influența pe care o exercită industria zahărului asupra stabilirii reglementărilor privind alimentația de către OMS și FAO din cadrul Națiunilor Unite. Să nu ne așteptăm ca etichetele să ne ajute să ne controlăm cantitatea de glucide consumată zilnic. Zaharurile se ascund sub multe nume: dextroză, fructoză, lactoză, sirop de porumb, sirop de arțar, miere, zahăr invertit sau malț.

În 2002, Centrul pentru Știință în Interesul Publicului (CSPI) a solicitat FDA-ului să oblige producătorii să menționeze explicit pe etichete cantitatea de îndulcitor adăugată în produse. Cererea nu a fost luată în seamă. Directorul CSPI, Michael Jacobson, învinovățește lobby-știi industriei zahărului pentru aceasta.

Reglementările dietetice oficiale sunt extrem

de vulnerabile la manevrele politice din industria zahărului. Ghidul American al Departamentului Agriculturii din 2005 a fost recent „refăcut”: de la „limitați consumul de zahăr adăugat în produse” (avertisment care a supraviețuit timp de 5 ani), acum s-a ajuns la „moderați consumul de zahăr”. Magnații industriei zahărului nu bat la ușa FDA în vâzul tuturor, pentru a face legile. Zărurile se aruncă o dată cu donațiile impresionante sub diferite culori politice, în timpul campaniilor de alegeri pentru Congresul American; sau prin finanțarea institutelor de cercetări, care testează produsele companiilor producătoare de zahăr.

Reglementările de sănătate, care ar trebui să avertizeze consumatorii asupra pericolelor ce îi pândesc din sticlele de băuturi carbogazoase sau din deserturile îndulcite artificial, sunt compromise pe drumul dintre știința coruptă și profitul industriei alimentare. Munca lobby-știlor este să se asigure că

guvernul nu va face nimic ca să împiedice industria să vândă cât mai mult din produsele sale, și că, dimpotrivă, va face tot ce poate pentru a înlesni vânzările. În plus, companiile alimentare plătesc așa-ziși nutriționiști și experți, angajându-i în largi campanii de marketing, pentru a lăuda „beneficiile” produselor artificiale și a minimaliza reacțiile adverse pe care le produc.

În prezent, nu există dovezi certe care să ateste că înlocuitorii de sinteză ai zahărului au vreun efect în reducerea greutății. Dimpotrivă, există studii care arată că aceste substanțe chimice stimulează apetitul și îngrășă.

CE SUNT ÎNDULCITORII?

Îndulcitorul artificial este o substanță de sinteză care dă gust dulce alimentelor.

Privind atent etichetele produselor comerciale, observăm că îndulcitorii artificiali sunt prezenți în toate tipurile de produse, nu numai în cele dietetice cu un conținut mic în calorii. Ei apar în toate sortimentele alimentare, de la obișnuitele sucuri de fructe, băuturi carbogazoase, jeleuri, înghețată și diverse alte deserturi, până la snacks-uri, supe instant, sosuri, paste făinoase și murături. Vom găsi acești îndulcitori chiar și în cele mai obișnuite paste de dinți. Studiile efectuate în această direcție au arătat că, în Anglia, consumul de îndulcitori depășește limitele maxime admise în alte țări: de exemplu, în 1992, englezii consumau mai mult aspartam decât tot restul Europei la un loc, iar zaharina acoperea o treime din cantitatea utilizată în întreaga Europă.

Există două feluri de îndulcitori artificiali:

- Îndulcitorii puternici (*intense sweeteners*): zaharina, aspartamul, taumatina, ciclamații, acesulfamul-K.

- Îndulcitori de volum (*bulk-sweeteners*): sorbitolul, izomaltolul și manitolul. Aceștia se folosesc în produsele speciale pentru diabetici.

SPLENDA (E955) — NIMIC SPLENDID ÎN EAI

Sucraloza (*Splenda*) este un derivat al zahărului, dar gradul său de prelucrare este atât de mare, încât a rezultat un compus chimic diferit, cu efecte toxice. Mai exact spus, este ca și cum am avea DDT în hrană, în loc de *Splenda*, pentru că sucraloza — *Splenda* — este o clorură de carbon cu trei atomi de clor în structură. Clorurile de carbon sunt renumite pentru distrugerea organelor, a sistemului de reproducere și a structurii genetice umane. Puritatea sucralozei este de 98%. Restul de 2 procente conține: metale grele (plumb), arsen, metanol, dizaharide clorurate, monozaharide clorurate.

Sucraloza a fost descoperită în 1976 de cercetătorii care lucrau la *Tate&Lyle*, un mare producător britanic de zahăr rafinat. În 1980, împreună cu *Johnson&Johnson*, au hotărât să producă sucraloză pentru comercializare. Canada a fost prima țară care a aprobat-o, în 1998, și a urmat apoi SUA. Sucraloza nu este încă aprobată de majoritatea țărilor Uniunii Europene. Producătorul *Splendei*, departamentul *McNeil* al gigantului farmaceutic *Johnson&Johnson*, a patentat zeci de modalități de producere a sucralozei.

S-au realizat câteva cercetări asupra sucralozei,

majoritatea nefinalizate. Cele două care au fost publicate au un total de 36 de subiecți umani. Cel mai îndelungat studiu a durat 4 zile și a studiat sucraloza în termeni stomatologici, doar pentru problemele dinților, nu și pentru toleranța, sănătatea și siguranța umană.

Mărturia lui Leslee Scurlock, care ne-a împărtășit experiența sa în ceea ce privește consumul de *Splenda*: „Vreau să vă spun ce am simțit când am folosit *Splenda*. Acum simptomele mi-au dispărut. Abdomenul meu imens a revenit la o dimensiune normală. Înainte să opresc consumul de *Splenda*, arătam ca o femeie însărcinată în luna a șaptea. M-am fotografiat înainte și după oprirea consumului acestei toxine, chiar la câteva zile. Este uimitor ce diferențe mari sunt, chiar după o săptămână de la oprire. Acum vreau să urmez un program de detoxifiere de aceste otrăvuri, care sunt îndulcitorii. Nu am avut probleme de sănătate, până când nu am început să folosesc *Splenda*, iar de atunci am vizitat următoarele sectoare medicale: ginecologie, urologie, neurologie, gastroenterologie, alergologie. Am realizat următoarele investigații medicale: histeroscopie, colonoscopie, cistoscopie, laparoscopie, tomografie computerizată abdominală, cerebrală, osoasă și a vezicii urinare, radiografie cu raze X, investigație cu ultrasunete. Mi s-a prescris următoarea medicație: antiinflamatoare, antidepresive, antibiotice, analgezice, antacide, hormoni. Am avut dureri la nivelul capului, gâtului, spatelui, umerilor, articulațiilor, șoldurilor; am avut abdomen dureros, umflat și sensibil, sângerări vaginale, amenoree, cistită, acufene, tremurături ale mâinilor, creșterea inexplicabilă în greutate, vedere încețoșată, oboseală, insomnie, respirație îngreunată. Am fost suspectă de lupus eritematos, boli renale, cancer ovarian, tiroidie. Am realizat cinci programe diferite, prin care am urmărit să reduc din greutate: diete alimentare și gimnastică etc, cu supravegherea unui personal calificat. Nu există nici un avertisment pe cutia cu *Splenda*. De fapt, chiar se menționează: *potrivit pentru întreaga familie*. Cunoașteți pe cineva care mă poate ajuta să realizez un lobby, prin care să cerem scoaterea definitivă de pe piață a acestei otrăvi? Am suferit de otrăvirea cu *Splenda* aproximativ 2-3 ani.”

Declarația neurochirurgului Russell Blaylock: „Sunt anumite studii de bază, în cazul *Splenda*, care arată inhibarea funcției timusului. Este un mare pericol. Dacă se suprimă timusul unui copil, aceasta va afecta în viitor sistemul său imunitar. Implicațiile suprimării timusului sunt enorme: apar boli autoimune, infecții și cancer. Au fost cazuri de avort provocat de *Splenda* la cobai. Problema este că nu există studii foarte bine realizate pentru *Splenda* și nici nu se manifestă vreun interes pentru a fi făcute. Cea mai bună metodă de a proteja un produs de oprobiul public este de a nu-l testa niciodată sau de a aranja teste contrafăcute, și pe care să le publici în ziarele pe care le finanțezi.”

ALITAMUL

Este un îndulcitor artificial al companiei *Pfizer*, ce comercializează numeroase medicamente cu reacții nocive. Acest îndulcitor are o putere de 2000 de ori mai mare decât cea a zahărului și are foarte puține calorii. Se obține din aminoacizi, asemeni aspartamului. Se adaugă în jeleuri, gemuri,

înghețată, creme din lapte și din ouă. S-a constatat în studiile făcute pe cobai că duce la creșterea în dimensiune a ficatului.

SIROPUL DE FRUCTOZĂ DIN PORUMB

Studii publicate în 2004 în SUA, care au monitorizat 50.000 de asistente medicale, au arătat că persoanele care beau zilnic doar o băutură carbogazoasă îndulcită artificial se îngrașă mai ușor decât cele care beau ocazional, o dată pe lună, câte o băutură îndulcită artificial. Cei care consumă zilnic mai multe băuturi îndulcite artificial, cu zahăr sau cu sirop de porumb, cu un conținut ridicat de fructoză, au un risc crescut cu 80% de a dezvolta diabetul zaharat insulino-dependent.

Walter C. Willett de la Institutul *Harvard* al Sănătății Publice spune: „Cei cărora le pasă de sănătatea lor sau a familiei lor nu ar trebui să consume niciodată aceste băuturi carbogazoase îndulcite artificial.”

Asociația Fermierilor Rafinatori de Porumb din SUA se teme că cercetările și informațiile noi referitoare la siropul de porumb cu un conținut ridicat de fructoză vor transforma subiectul acestui îndulcitor într-un scandal asemănător cu scandalul tutunului. Se tem că nu cumva companiile alimentare și firmele de *fast-food* să fie trase la răspundere pentru obezitatea în masă a populației actuale, așa cum corporațiile tutunului au fost blamate pentru cancerul pulmonar și cancerul de la nivelul laringelui.

Așa cum industria tutunului a plătit medici și cercetători care să nege că nicotina creează dependență și că principiile active din tutun produc cancer, la fel, industria îndulcitorilor artificiali plătește medici care să afirme și să asigure oamenii că siropul de porumb cu conținut ridicat de fructoză nu produce obezitate și nici diabet. Și asta, în ciuda studiilor și

cercetărilor care demonstrează contrariul.

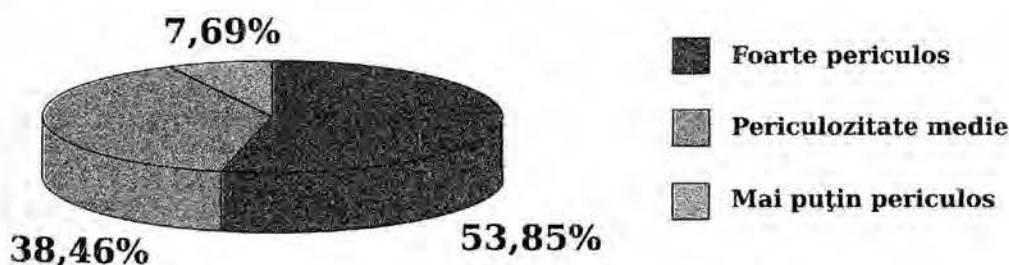
Kelly Brownell, Director al Centrului pentru Hrană și Probleme de Greutate corporală al Universității *Yale*, explică: „Există multe studii care, fiecare în parte, dezvăluie că băuturile carbogazoase produc obezitate și, cu toate acestea, industria băuturilor carbogazoase afirmă opusul.”

FOLOSIREA CICLAMAȚILOR ESTE DIN NOU PERMISĂ!

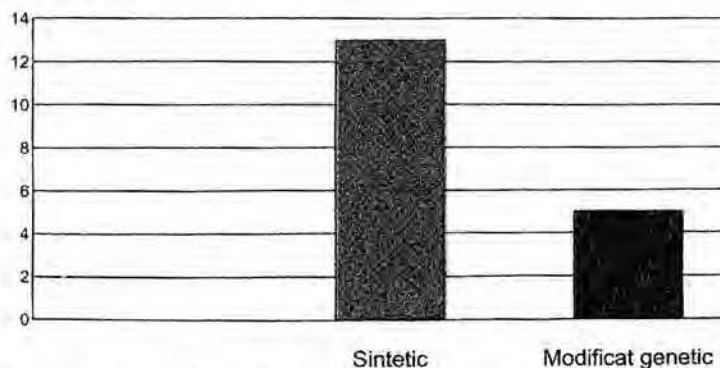
În anul 1966, s-au reformulat regulile de folosire a ciclamaților, sub presiunea producătorilor, dar și pentru a se realiza un acord comun între legile europene și legile din celelalte țări, în ceea ce privește utilizarea aditivilor. Acest fapt a permis reintroducerea *ciclamatului de sodiu (E952)* în produsele alimentare. Pentru copii, depășirea concentrației maxime admise de ciclamați este foarte ușor de realizat: doar o treime dintr-o sticlă de băutură răcoritoare de 1 litru (adică volumul unei cani obișnuite) conține cantitatea maximă de ciclamat admisă legal pentru ei.

Sintetizând tabelul din paginile următoare, remarcăm:

- aditivii îndulcitori au și alte acțiuni: intensificator de gust și aromă, umectant, agent de vâscozitate, antiaglomerant, agent de afânare, agent de glazurare, stabilizator, aromatizant, agent de texturare, emulgator.
- cele mai periculoase efecte ale îndulcitorilor sunt cele cancerigene, mutagene și teratogene;
- 10 îndulcitori sunt aprobați de Uniunea Europeană, dar există și țări care interzic folosirea lor.



53,85% sunt FOARTE PERICULOȘI, 38,46% au PERICULOZITATE MEDIE și 7,69% sunt MAI PUȚIN PERICULOȘI.



În ceea ce privește originea lor, 13 dintre ei pot fi de origine sintetică și 5 pot fi obținuți și prin metode de inginerie genetică.

Tabel cu aditivii îndulcitori artificiali

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
	ACESULFAM DE POTASIU (ACESULFAM-K; ACK; SUNETTE, SWEET&SEIF, SWEET ONE) - Îndulcitor artificial, intensificator de gust și aromă - Sintetic Este produs de compania farmaceutică americană <i>Hoechst</i>. Are o putere de îndulcire de 200 de ori mai mare decât zahărul. Se folosește în preparatele cu îndulcitori artificiali (în special împreună cu E951), în alimentele cu un conținut scăzut de calorii, gumă de mestecat, dulciuri, bomboane, deserturi, creme cu lapte, budincă, gelatină, produse de patiserie, băuturi răcoritoare (în special de tip <i>Cola</i> dietetice), în băuturi lactate, fructe conservate etc. Nu are calorii. Alte întrebuințări: în produse de întreținere orală, medicamente. Efecte nocive: efect cancerigen; tumori pulmonare și mamare, leucemie, boli respiratorii, hipoglicemie, hipercolesterolemie; alergii, migrene, greață, vomă, spasme musculare, oboseală, palpitații, pierderea memoriei, inflamații. APROBAT de UE și SUA. După unii autori, între aspartam, zaharină și ACK, acesta din urmă este cel mai periculos. FOARTE PERICULOS!
	ASPARTAM (APM) - Îndulcitor artificial, intensificator de gust și aromă - Sintetic sau din produse modificate genetic Putere de îndulcire de 150-200 de ori mai mare decât zahărul. Se adaugă în produsele comerciale <i>Nutrasweet</i>, <i>Equal</i>, în alimentele cu conținut scăzut de calorii, băuturi dietetice și răcoritoare, gumă de mestecat, cafea instant. Se adaugă la orice produs dulce care este fără zahăr sau fără adaos de zahăr. Alte întrebuințări: în medicamente, inclusiv cele pentru copii. Efecte nocive: efect teratogen; cancer la creier, atac de apoplexie; alergii, astm, greață, vomă, inflamații, spasme musculare, oboseală, palpitații, pierderea memoriei, migrene, depresie, anxietate, hiperactivitate, agresivitate, insomnie, vertij, iritabilitate, epilepsie, pierderea vederii. INTERZIS femeilor în timpul sarcinii. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
	ACID CICLAMIC ȘI SĂRURILE SALE DE SODIU, DE CALCIU ȘI DE POTASIU (CICLAMAT DE SODIU, CICLAMAT DE CALCIU, CICLAMAT DE POTASIU) - Îndulcitori artificiali, intensificatori de gust - Sintetici Puterea lor de îndulcire este de 30 de ori mai mare decât cea a zahărului. Au fost interziși în 1968 datorită testelor care arătau că produc cancer la rinichi. În prezent, ei au început să fie refolosiți. Se adaugă în conservele de fructe îndulcite artificial, băuturi răcoritoare, alimente cu conținut scăzut de calorii. Efecte nocive: efect cancerigen la nivel renal; produc migrene, urticarie, prurit și modifică aspectul pielii; afectează pielea, rinichii, tiroida, sistemul respirator, sistemul imunitar, sistemul nervos, aparatul reproducător, sistemul cardiovascular. INTERZIS în SUA, Anglia, Canada. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E953	IZOMALT (IZOMALTITOL) - Îndulcitor artificial, umectant, agent de vâscozitate, antiaglomerant, agent de afânare, agent de glazurare - Sintetic sau din produse modificate genetic Se poate asocia cu E950. Se adaugă în înghețate, gemuri, produse de panificație. Alte întrebuințări: în produse cosmetice. Efecte toxice: efect laxativ dacă este consumat în exces; iritare gastrică, balonare. INTERZIS diabeticilor. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!
E994	ZAHARINA ȘI SĂRURILE SALE DE SODIU, DE CALCIU ȘI DE POTASIU - Îndulcitori artificiali - Sintetici Zaharina este cel mai vechi îndulcitor de sinteză, cu un ușor gust amar. Se folosește ca înlocuitor al zahărului și se adaugă frecvent în băuturile răcoritoare dietetice, bomboane, tablete medicamentose cu îndulcitori artificiali, gumă de mestecat, gemuri și jeleuri, produse dietetice. Alte întrebuințări: în aspirină masticabilă, medicamente, pastă de dinți. Efecte nocive: efect teratogen, mutagen și cancerigen (produce cancer renal); urticarie, prurit, eczeme, diaree, greață, dureri de cap; afectează aparatul reproducător. INTERZIS în SUA și în multe țări. APROBAT de UE.

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
	SUCRALOZĂ (SPLENDIA) - Îndulcitor artificial - Sintetic Are o putere de îndulcire de 600-1000 de ori mai mare decât zahărul și este obținut din zahăr rafinat. Se adaugă în dulciuri, băuturi răcoritoare, gumă de mestecat, creme tartinabile cu fructe, deserturi, produse de panificație, produse lactate congelate, sucuri de fructe, gelatine, gumă de mestecat, salate asortate. Efecte nocive: nu modifică glicemia; modifică activitatea timusului (scade volumul timusului cu 40%), distruge imunitatea, sistemul genetic, sistemul nervos, sistemul reproducător; crește anormal ficatul și rinichii, produce litiază renală, atrofiază foliculii limfei din splină și timus, inhibă creșterea în înălțime, reduce numărul globulelor roșii, extinde perioada de sarcină, induce avorturi, duce la scăderea în greutate a fătului și a placentei, diaree. Conform declarației oficiale de la FDA, „sucraloza are efect mutagen, producând tumori de tipul limfoamelor.” FOARTE PERICULOS!
E957	TAUMATINĂ - Îndulcitor artificial, intensificator de gust și aromă - Sintetic sau din produse modificate genetic Se adaugă în vinurile dulci, pâine și fructe, gumă de mestecat, condimente japoneze. Are toxicitate pronunțată. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!
E958	ERITRITOL - Îndulcitor artificial, umectant - Sintetic Se adaugă în băuturi alcoolice, lichioruri, preparate de brutărie, ciocolată, produse care înlocuiesc zahărul. Alte întrebuințări: în creme și loțiuni hidratante. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
E959	NEOHESPERIDINĂ DC (DIHIDROCALCONĂ) - Îndulcitor artificial, intensificator de gust (are gust specific de mentă cu efect răcoritor) - Sintetic Are o putere de îndulcire între 100 și 1800 de ori mai mare decât zahărul. Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în condimente, în preparate din ou, uleiuri și grăsimi, preparate din pește și carne, produse lactate, brânză, fructe glasate, fructe congelate; deserturi gelatinoase, cafea și ceai instant, supe instant, conserve de legume, condimente, snacks-uri, substituenți de zahăr, sosuri, sosuri dulci, bere fără alcool, cidru, băuturi din fructe, băuturi din lapte, sucuri dulci, dulciuri, înghețate, gemuri, jeleuri, marmeladă, gumă de mestecat, muștar, margarină. În general, pe etichetele acestor produse se precizează „fără adaos de zahăr”. Are efecte secundare. APROBAT de UE. MAI PUȚIN PERICULOS!
E962	O SARE DE ASPARTAM-ACESULFAM - Îndulcitor artificial derivat din E951 și E950 - Sintetic Se adaugă în budinca instant, produse lactate, ciocolată, gumă de mestecat. Efecte nocive: sunt specifice aspartamului (E951) și acesulfamului K (E950). FOARTE PERICULOS!
E965	(I) MALTITOL ȘI (II) SIROP DE MALTITOL - Îndulcitori artificiali, stabilizatori, umectanți - Sintetici sau din organisme modificate genetic Se folosesc ca adaos la dulciuri, fructe uscate, cereale pentru micul dejun, gumă de mestecat, produse pe bază de cacao, deserturi, înghețate, gemuri, jeleuri, muștar, sosuri, preparate cu un conținut scăzut de calorii. Pe etichetele acestor produse, în general, se menționează „fără adaos de zahăr”. Alte întrebuințări: în industria berii, în produse cosmetice hidratante. Efecte nocive: în concentrații mari au efect laxativ și produc balonări. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!
E966	LACTITOL - Îndulcitor artificial, umectant, aromatizant, agent de texturare - Sintetic sau din organisme modificate genetic Se adaugă în cerealele pentru micul dejun, dulciuri, produse de patiserie, gumă de mestecat, produse pe bază de cacao, deserturi, înghețate, gemuri, jeleuri, muștar, sosuri. Pe eticheta acestor produse, în general, se menționează „fără adaos de zahăr”. Efecte nocive: în concentrații mari are efect laxativ și creează flatulență. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
E967 	XILITOL - Îndulcitor artificial, umectant, stabilizator, emulgator, agent de vâscozitate - Sintetic Se adaugă în dulciuri, gumă de mestecat, înghețate, gemuri, produse mentolate, ciocolată, pastă de dinți, medicamente. Efecte nocive: tulburări de metabolism, acidoză, greață, calculi renali, modificarea funcției renale, pierderea capacității de orientare, stări de leșin și chiar moarte. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!

DRUMUL CĂTRE IAD ESTE PAVAT CU ASPARTAM — *NUTRADEATH*

LEGEA FEDERALĂ SUA ÎMPOTRIVA GENOCIDULUI

Conform legii NMSA 25-2-10, SUA, aspartamul este o substanță otrăvitoare, care aduce prejudicii grave sănătății.

Există o Lege Federală împotriva Genocidului: *Codul de Procedură Penală, articolul 18, cap.50A, secțiunea 1091-3*: „Oricine, care în vreme de pace sau război, cu intenția explicită de a distruge, total sau parțial, o naționalitate, etnie, rasă sau grup religios:

1. Ucide membrii unui asemenea grup;
2. Produce serioase daune corporale membrilor acelui grup;
3. Cauzează daune permanente ale facultăților mintale membrilor acelui grup sau întregului grup, prin administrarea de droguri, tortură sau tehnici similare;

4. Supune grupul la condiții de viață improprie, cu intenția de a cauza distrugerea fizică a grupului sau a unei părți a grupului;

5. Impune măsuri restrictive cu intenția de a preveni nașterile în interiorul grupului, va fi pedepsit conform subsecțiunii B: cu moartea sau cu închisoarea pe viață și o amendă de 1.000.000 de dolari.”

Toate cele cinci puncte constituie capete de acuzare pentru industria aspartamului. Noi, populația lumii, suntem *grupul* vătămat. Producătorii aspartamului au știut de la început de pericolele acestei substanțe nocive și de faptul că ea va distruge sănătatea populației, și totuși au insistat ca aspartamul să fie comercializat. Aceasta constituie *intenția* dar și *acțiunea* lor criminală.

Documentele referitoare la toxicitatea aspartamului spun că, pentru a fi manipulat în laborator, este nevoie să se folosească mănuși și măști de protecție chimică, șorț special și purificatorul de aer!

Și în cazul promovării acestui celebru îndulcitor sintetic, putem vorbi despre alianța demonică dintre comunitatea științifică și afacerile murdare ale marilor industrii. Dacă zahărul rafinat este cunoscut sub denumirea de „moartea albă”, aspartamul este cunoscut sub denumirea de „gustul care ucide” sau „otrava dulce”.

Lobby-știi pot influența decizia politicianilor, dar nu pot modifica realitatea și adevărul: aspartamul este nociv. Ei nu pot modifica testele care atestă nocivitatea sa și nici nu mai pot

însănătoși milioanele de oameni a căror sănătate a fost distrusă de ingerarea acestei otrăvi. Lobby-știi, medicii, politicienii și cercetătorii care susțin aspartamul sunt niște criminali atroce, care, știind cât de nocivă este această otravă, mint cu nerușinare, condamnând oamenii la moarte. Mulțumită acestei josnice și lacome alianțe, aspartamul s-a bucurat până acum de 27 de ani de succes comercial, fiind prezent în 7 până la 9 mii de produse alimentare și medicamente și utilizat de sute de milioane de oameni din întreaga lume. În urma unor teste de laborator, s-a găsit aspartam și în produse care nu îl aveau menționat pe etichetă.

Odinioară aflat pe lista Pentagonului ca armă biochimică, în prezent este nelipsit din alimentația zilnică a populației mondiale!

PENTRU OBTINEREA ASPARTAMULUI SE UTILIZEAZĂ METODE DE INGINERIE GENETICĂ

Aspartamul este cel mai răspândit îndulcitor artificial din lume, dar și cel mai periculos aditiv. Denumirile lui comerciale sunt **NUTRASWEET, EQUAL, SPOONFUL, EQUAL-MEASURE, CANDEREL, BENEVIA, NEOTAME**. Are o putere de îndulcire de 150-200 de ori mai mare decât zahărul și este lipsit de calorii. *Neotame* este o otravă și mai puternică decât aspartamul, fiind derivat din acesta. Are o structură puțin modificată și o putere de îndulcire mai mare.

Aspartamul este obținut printr-un proces de inginerie genetică. Componenta principală a aspartamului, *fenilalanina*, este produsă de o bacterie. Compania *Monsanto* a modificat genetic bacteria pentru a produce mai multă fenilalanină. *Monsanto*, care, pe lângă culturile de plante modificate genetic produce și acest îndulcitor, minte încă o dată și ne asigură că aspartamul nu este nociv. Oamenii de știință care sunt sinceri recunosc că nu se știe suficient despre procesul lui de obținere, iar efectele sale nocive sunt evidente. Compania producătoare a acestui îndulcitor artificial a avut doar în anul 1990 un profit de 996 de milioane de dolari.

Aspartamul este un drog foarte sofisticat, care nu ar fi putut fi descoperit niciodată „accidental”. Chimistul despre care se spune că și-a lins degetele atunci când lucra la un medicament împotriva ulcerului nu a fost interviuat niciodată. Oare de ce? Efectul aspartamului este intensificat de prezența glutamatului și a altor excitotoxine. O doză mică de aspartam adăugată la o doză mică de glutamat se transformă într-o doză mult mai toxică decât ar fi ele separat.

Aspartamul a fost descoperit în cadrul companiei G.D.Searle din statul Illinois, SUA, companie care a mai produs, în ultimele decenii, și alte substanțe periculoase ce sunt incluse în alimente (de exemplu, hormonul bovin de creștere, RI 3H). La început, aspartamul s-a folosit ca agent antiulceros. El se obține din doi aminoacizi (fenilalanina și acidul aspartic) și metanol.

MECANISMUL DE ACȚIUNE A ASPARTAMULUI

În urma procesului de metabolizare în trupul uman, aspartamul se descompune în:

- 50% fenilalanină
- dicetopiperazină (DCP)
- aproximativ 40% acid aspartic
- 10% metanol

Fenilalanina este un aminoacid care se găsește în mod normal în creier. Persoanele care suferă de fenilcetonurie nu pot metaboliza fenilalanina. Aceasta conduce la acumularea unor niveluri foarte ridicate de fenilalanină în creier, care uneori pot fi chiar letale.

Dr. Russell Blaylock specifică faptul că, mai ales în anumite zone ale creierului, se acumulează niveluri foarte ridicate de fenilalanină: hipotalamus, medula oblongată, corpus striatum.

Pentru a susține creșterea rapidă a fătului, sunt necesari mulți aminoacizi. Aminoacizii din venele fătului sunt de 4 ori mai mulți decât în sângele mamei. Hrana naturală este un amestec complex de aminoacizi. Nici un aliment nu are unul sau doi aminoacizi izolați, așa cum are aspartamul.

Dr. Louis J. Elsas, profesor de pediatrie de la Universitatea Emory, a depus mărturie în fața Congresului American: „Am petrecut 25 de ani în cercetări biomedicale, încercând să previn defectele de naștere cauzate de excesul de fenilalanină. Și iată care este îngrijorarea mea: aspartamul este o neurotoxină și o substanță teratogenă binecunoscută, care, în doze nedefinite încă, produce efecte adverse grave reversibile la adult, dar ireversibile în creierul fătului sau al copilului.” El a mai arătat că fenilalanina este mai bine metabolizată de către rozătoare decât de oameni.

Așa-numitele suplimente alimentare, cu fenilalanină izolată, acid aspartic, acid glutamic și alți aminoacizi dicarboxilați sunt neuroexcitotoxine comercializate — ori dintr-o crasă ignoranță, ori dintr-o răutate intenționată. Ele fac exact opusul a ceea ce sunt destinate să facă. Fenilalanina izolată produce întreruperea transmiterii neuronale, subnutrirea creierului, neurotoxicitate, ceea ce duce la funcționarea redusă a creierului, depresie, migrene etc.

S-a estimat că, din aproximativ 200 de milioane de americani care consumă anual aspartam, 20 de milioane nu pot metaboliza fenilalanina, și această incapacitate genetică există în special în cazul copiilor, conducând, în timp, la retardare mintală. Acest lucru înseamnă un risc de retardare pentru milioane de copii.

Dr. William M. Pardridge de la UCLA a declarat că un tânăr care bea peste 4 băuturi răcoritoare dietetice pe zi are un nivel incredibil de ridicat al fenilalaninei.

Acidul aspartic (ASP)

Este al doilea aminoacid din aspartam, existent în proporție de 40%. Acest aminoacid, atunci când este izolat, este o excitotoxină, excitând neuronii până la distrugerea lor completă. La fel ca formaldehida, aspartamul este un agent care distruge cromozomii. Pericolele neurologice pentru făt sunt evidente. Distrugerile cromozomiale din trupul mamei pot fi moștenite de copil, și toate generațiile viitoare sunt în pericol prin moștenirea distrugerilor cromozomiale, dar și prin vătămarea ovulelor potențiale (în cazul fătului de sex feminin), datorită consumului de aspartam al mamei în timpul sarcinii.

Dicetopiperazina (DCP) apare prin descompunerea aspartamului. Alături de molecula intactă de aspartam, ea este responsabilă pentru cea mai masivă epidemie de tumori pe creier apărută vreodată.

Dr. John W. Olney a observat că DCP produce în intestine un compus similar cu N-nitrozourea, o puternică substanță chimică ce determină tumori cerebrale.

Unii cercetători spun că DCP se formează după ingerarea aspartamului.

Dr. Blaylock spune că DCP se formează în produsele lichide care conțin aspartam, în urma unei depozitări îndelungate:

Ingrediente	La data îmbutelierii	După 6 luni	După 36 de luni
Aspartam	550,0 mg	155,34 mg	19,70 mg
Esterul metilic al L-fenilalaninei	0,0 mg	28,62 mg	13,01 mg
Dicetopiperazină (DCP)	0,0 mg	135,66 mg	173,28 mg
L-aspartil-fenilalanină	0,0 mg	158,31 mg	189,05 mg
L-fenilalanină	0,0 mg	42,22 mg	101,27 mg

În 1987, toxicologul dr. Jacqueline Verrett, în mărturia ei în fața Senatului American, arată că DCP este implicată și în apariția și dezvoltarea de polipi uterini și în modificările colesterolului în sânge.

Metanolul (alcoolul metilic) se metabolizează prin oxidarea aspartamului și formează formaldehida, și apoi, acidul formic (acesta se acumulează treptat în organism și inhibă metabolismul oxigenului). Metanolul se obține la nivelul intestinului subțire, atunci când gruparea metil din aspartam întâlnește enzima chimotripsină. Formaldehida este o neurotoxină letală care interferează în procesul de replicare a ADN-ului și determină efecte teratogene.

Intoxicarea cu alcool metilic și formaldehidă provoacă o serie de boli degenerative cumulative, precum și anomalii funcționale în organism.

Asociația pentru Protecția Mediului (EPA) spune: „Metanolul este o otrăvă cumulativă pentru că, o dată ingerat, se elimină foarte greu din organism. În corp, metanolul este oxidat și se descompune în formaldehidă și acid formic: ambele sunt extrem de toxice.” De aceea, EPA recomandă o doză-limită de consum de metanol, de 7,8 mg/zi. Însă 1 l de băutură dietetică îndulcită cu aspartam conține în jur de 56 mg de metanol! Dr. Woodrow Monte precizează: „Cei care consumă o cantitate foarte mare de băuturi așa-zis dietetice zilnic, îngerează 250 mg de metanol pe zi, adică de 32 de ori mai mult decât limita admisă pe zi, stabilită de EPA.” Metanolul natural este prezent în anumite fructe și legume (de exemplu, în roșii), dar el nu se găsește niciodată izolat de etanol și pectină, acestea din urmă împiedicând metanolul să fie metabolizat în formaldehidă și în acid formic, ambele toxine letale.

Metanolul sintetic este o otrăvă letală. Doza letală este de 1 ml/kg corp! O absorbție de 50 până la 100 ml este mortală pentru om, deși există cazuri în care moartea a survenit la mai puțin de 30 ml. Conținutul de metanol în aspartam este de 1000 de ori mai mare decât cel din alimentele obișnuite, conform publicației americane *Medical World News* din anul 1978. În plus, metanolul din aspartam este „metanol pur”, care nu se găsește ca atare în natură. Metanolul din natură este întotdeauna în amestec cu etanolul și cu alți compuși, care îi scad concentrația atunci când metanolul este eliberat în organismul uman.

Este suficient ca sticlele de *Coca-Cola* sau *Pepsi-Cola light* să rămână mai multe ore într-un depozit sau într-un vehicul fără răcire și expus la soare, pentru ca ele să devină extrem de toxice. Mii de containere de băuturi light au fost trimise militarilor care au participat la operațiunea *Furtună în Deșert*. Navetele de băuturi carbogazoase au rămas timp de săptămâni întregi în containere, la o temperatură ambiantă de peste 40°C. Numeroși soldați au manifestat diverse tulburări, identice cu simptomele otrăvirii cu aspartam.

Simptomele otrăvirii cu metanol includ: dureri de cap, acufene, amețală, greață, tulburări gastrointestinale, slăbiciune, vertij, frisoane, pierderi de memorie, amorțeala membrelor, tulburări de comportament. Cele mai cunoscute probleme ale otrăvirii cu metanol sunt tulburările de vedere: pierderea treptată a vederii, încețoșarea vederii, restrângerea progresivă a câmpului vederii, întunecarea vederii, vătămarea retinei, iar în final, orbirea.

Datorită lipsei unor enzime-cheie, oamenii sunt mult mai expuși la efectele toxice ale metanolului decât animalele. De aceea, testele cu aspartam și metanol realizate pe animale nu reflectă în mod corect pericolele acestor substanțe asupra oamenilor.

Mai mult decât atât, formaldehida este recunoscută ca fiind un activator puternic, care face ca proteinele străine să fie recunoscute de către sistemul imunitar ca antigene și care activează răspunsuri imunitare de distrugere a lor. Din cauza acestei acțiuni auxiliare a ei, formaldehida este

inclusă în multe vaccinuri.

Abilitatea formaldehidei de a crea antigenicitate, în special în combinație cu moleculele de aspartam, este atât de mare, încât produce reacții grave autoimune ale țesuturilor deformate de polimerizarea formaldehidei. Sistemul imunitar se întoarce împotriva propriilor țesuturi, și astfel apare *lupusul eritematos*.

Aspartamul denaturează țesuturile fetale, creând stimuli antigenici, care atrag distrugerea lor de către sistemul imunitar. Această încheiere a sarcinii poate fi atât de rapidă, încât mama nu are timp să observe diferența dintre întârzierea menstruației și avort.

În afară de pericolul de a genera atacul din partea sistemului imunitar al mamei, aspartamul atacă direct și fătul. Un exemplu bun este sindromul *alcoolului fetal*. Chiar și consumul moderat de băuturi cu aspartam al mamei aduce fătului grave prejudicii pe viață. Apar diformități care marchează bebelușul pentru întreaga viață, invaliditate și lipsa acuității mintale în cazul copiilor care supraviețuiesc intoxicației alcoolice uterine. Intoxicația cu alcool metilic este de 50 de ori mai puternică decât intoxicația cu alcool etilic (din băuturile alcoolice), iar intoxicația cu formaldehidă este de 5.000 de ori mai puternică. Asamblate cu grijă în molecula de aspartam, aceste neurotoxine sunt de 20.000 de ori mai puternice decât băuturile alcoolice.

Datorită extremei toxicități a aspartamului, chiar și dozele mici sunt extrem de distructive, vătămând sistemul nervos al fătului și structurile legate de acesta. Vederea și auzul sunt și ele afectate. Toate țesuturile sunt vătămăte, căci dincolo de efectele neurologice de intoxicare, alcoolul metilic este cea mai puternică bază organică din organismul viu și este și un agent de polimerizare. Nu există scăpare în fața acestei otrăvi, ea fiind obligatoriu metabolizată de enzima alcooldehidrogenază a alcoolului metilic în formaldehidă, ce se transferă 75% în citosol (citoplasmă) și 25% în mitocondrie.

CAPACITATEA CHELATOARE A ASPARTAMULUI

În limba latină, *chelat* înseamnă 'gheară', iar în chimie, prin *substanță chelatoare* se înțelege o substanță chimică ce reține alte substanțe chimice, cel mai adesea metale. Unul dintre motivele pentru care FDA a respins la început aprobarea aspartamului este puternica sa activitate chelatoare, prin care extrage rapid metale toxice sau netoxice și le transportă în întregul organism (extrage chiar metale pe care în mod normal trupul le-ar respinge din timpul digestiei și le-ar elimina rapid). Apare, de exemplu, pericolul de otrăvire cu plumb al creierului și al altor organe. Multe dintre metalele pe care *NutraSweet* le poartă prin întregul nostru organism sunt la fel de toxice ca plumbul.

Acidul aspartic se combină (formează chelați) cu cromul (un element necesar pentru funcționarea corectă a glandei tiroide). Persoanelor care consumă mari cantități de aspartam li se poate atribui, după o anumită perioadă de timp, un diagnostic fals — boala Basedow-Graves —, pentru tratarea căreia bolnavul este supus inutil unei terapii alopatice prin iradierea glandei tiroide — fără a se trata cauza reală!



În această luptă, singurul care pierde este... consumatorul.

EFECTELE NOCIVE ALE ACESTEI TOXINE AU DETERMINAT APARIȚIA UNEI NOI BOLI: „BOALA ASPARTAMULUI”

În cazul pacienților care manifestă simptomele asociate aspartamului, dacă se încetează consumul produselor cu aspartam, dispar și simptomele respective; însă ele revin imediat ce se reia acest obicei nefast. Mulți medici se referă la această simptomatologie numind-o „boala aspartamului”. Simptomele pot apărea imediat sau gradat ori pot degenera în boli cronice.

Dr. Lendon Smith a declarat că o mare parte a populației suferă de efectele secundare asociate aspartamului, deși nu au nici cea mai vagă idee de ce medicamentele, suplimentele și plantele nu le vindecă simptomele. Apoi, există și consumatori de aspartam care nu „par” să sufere deloc de reacții imediate. Aceștia însă sunt susceptibili de a dezvolta afecțiuni pe termen lung.

Conform unui raport din 1994 de la Departamentul de Sănătate și Servicii Umane (DHHS) din SUA, multe dintre bolile cauzate de aspartam sunt foarte serioase, consumul lui în cantități mari putând duce și la deces.

Față de ceilalți aditivi care se folosesc până în prezent, acest îndulcitor a înregistrat cele mai multe plângeri (80-85% din totalul de plângeri) din partea consumatorilor.

Consumul de aspartam generează următoarele afecțiuni:

LA NIVELUL OCHILOR

- conjunctivită
- dilatarea pupilei
- sindrom exoftalmic
- iritații, durere și presiune oculară
- orbirea treptată a unuia sau a ambilor ochi
- probleme la folosirea lentilelor de contact
- reducerea lichidului lacrimal
- cecitate, scăderea vederii și/sau alte probleme de vedere, cum ar fi: încețoșare, fulgerări luminoase, viziunea unui tunel, pete sau linii.

LA NIVELUL URECHILOR

- intoleranță severă la zgomot
- probleme cu auzul, pierderea auzului

- tinnitus (țuitori în urechi)

LA NIVEL NEUROLOGIC:

- amețeală, clătinare din picioare, mers instabil, probleme de echilibru
- amorțeli ale extremităților, dureri ale extremităților

- artrită
- atacuri cerebrale parțiale sau complexe
- atacuri de panică
- confuzie
- convulsii
- crize de apoplexie
- crize epileptice
- durere locală, slăbiciune în membre
- dureri ale încheieturilor și articulațiilor
- dureri de cap, migrene, unele chiar acute (femeile sunt mult mai vulnerabile)

- dureri faciale atipice
- dureri generalizate
- dureri musculare și la nivelul scheletului
- febrilitate
- halucinații
- hiperactivitate acută și nevoia de a mișca încontinuu din picioare

- hiperactivitate în cazul copiilor sau adulților
- incapacitate de concentrare, pierderea memoriei, tulburări de gândire
- îngreunarea vorbirii, dificultăți de vorbire, dicție neclară

- leșin, inconștiență și comă
- modificarea formei și a texturii sânilor
- parestezie și amorțeala membrelor
- retardare în cazul copiilor
- senzație de greutate în corp
- spasme musculare
- tremurături ale mușchilor
- tremurături severe
- tulburări neurologice
- umflarea diferitelor părți ale trupului

LA NIVEL PSIHOLÓGIC

- agresivitate
- anxietate
- depresii moderate până la severe (deoarece scade nivelul de serotonină)

- fobii
- insomnie, somnolență, probleme de somn
- iritabilitate
- modificări de personalitate
- oboseală accentuată
- schimbări rapide în calitatea și intensitatea dispoziției

LA NIVELUL PIEPTULUI

- aritmie
- dispnee
- dureri în piept
- hipertensiune
- modificări ale presiunii sanguine
- palpitații, tahicardie
- respirație astmatică
- respirație neregulată datorită modificării poziției

LA NIVEL GASTROINTESTINAL

- balonare

- constipație
- crampe
- diaree, uneori cu cheaguri de sânge
- durere și dificultăți la înghițire
- dureri abdominale
- greață, vomă
- modificarea apetitului
- modificarea sensibilității gustative
- modificări în greutate
- probleme ale sinusurilor
- probleme de salivare
- sete persistentă și reținerea apei în organism
- sialoree
- tendință de a mânca și a bea excesiv
- tuse cronică
- urme de sânge în vomă sau fecale
- uscarea gâtului, dureri de gât

LA NIVELUL PIELII

- eczeme
- înroșirea feței
- leziuni dermatologice
- reacții alergice în regiunea gurii și a buzelor
- senzații de mâncărime, fără erupții cutanate
- urticarie și alte probleme de piele

LA NIVEL ENDOCRIN ȘI METABOLIC

- accelerează și generează apariția diabetului în cazul persoanelor care sunt susceptibile la diabet, dar care nu ar fi dezvoltat niciodată această boală dacă nu consumau aspartam
- accelerează procesele clinice ale diabetului
- adenopatie
- agravarea hipoglicemiei
- agravează și stimulează retinopatia, neuropatia și gastropareza diabetică
- diverse tulburări metabolice, anemie
- căderea părului sau subțierea lui
- crampe în perioada dintre ciclurile menstruale
- crește apetitul pentru carbohidrați
- creșterea gradată în greutate
- diabet și complicații ale diabetului
- dificultăți în timpul sarcinii
- dismenoree
- hematurie
- hiperglicemie sau hipoglicemie
- modificarea colorației unghiilor și a pielii
- modificarea mirosului corporal
- modificări ale aspectului părului și unghiilor
- modificări ale transpirației
- noduli
- obezitate
- pierderea și modificarea gustului
- probleme și modificări menstruale
- produce un control scăzut asupra diabetului la pacienții care iau insulină sau antidiabetice orale
- scăderea bruscă în greutate

LA NIVEL UROGENITAL

- impotență
- reducerea funcției sexuale
- tulburări sexuale
- dificultăți de urinare
- modificări ale cantității urinei
- probleme urogenitale
- urinare frecventă și senzație de arsură

ALTE TULBURĂRI

- modificarea temperaturii trupului
- afecțiuni stomatologice
- tulburări nespecifice
- scăderea imunității, sensibilitate crescută la infecții
- sete excesivă, retenția de lichide, umflarea picioarelor
- agravarea alergiilor respiratorii (de exemplu, astmul)

CELE MAI GRAVE EFECTE

- comportament agresiv
- creșterea incidenței cancerului, precum și a gradului de malignitate a tumorilor pe creier
- defecte la naștere (incluzând retardarea mintală) și avorturi spontane (nu doar în cazul în care mama a consumat aspartam, ci și atunci când tatăl a consumat)
- dependența de aspartam și apetitul exagerat și incontrollabil față de dulciuri
- depresii severe
- hiperactivitate în cazul copiilor
- moarte subită
- schizofrenie
- tendințe suicidare
- ulcer peptic
- vătămarea iremediabilă a creierului

BOLI CAUZATE DE ASPARTAM

- boala Alzheimer
- boala Basedow-Graves
- boala Lyme
- boala Ménière
- boala Parkinson
- deficit de atenție
- epilepsie (forma „grand mal” și „petit mal”)
- fibromialgie
- sensibilitate crescută la amalgamurile dentare cu mercur
- stimulează sau amplifică hipotiroidia datorată mercurului din plombele dentare
- limfom malign non-Hodgkin
- limfom la nivelul creierului (este o tumoare cu o rată foarte crescută de mortalitate, fiind asociată cu consumul de aspartam)
- lupus eritematos diseminat
- retardare mintală
- scleroză laterală amiotrofică
- scleroză multiplă
- sindromul cronic de oboseală
- sindromul de mialgie eozinofilică (EMS)
- tumori cerebrale, ale glandei tiroide, mamare, pancreatice, testiculare, ovariene, uterine, adenomuri ale glandei pituitare

Aspartamul modifică nivelul de aminoacizi din sânge, blocând sau scăzând nivelul de serotonină, tirozină, dopamină, norepinefrină și adrenalină. Apar astfel tulburări emoționale, cum ar fi depresia. Chiar și o singură doză de aspartam crește semnificativ nivelul de fenilalanină din sânge. Aceste tulburări încetează imediat după eliminarea aspartamului din dietă. Dacă unor persoane cu deficiențe genetice li se administrează aspartam, ele pot manifesta dureri de cap, insomnie, depresie, atitudini ostile,

anxietate și alte reacții negative. Nu este de mirare că medicamentul *Prozac* înregistrează vânzări atât de mari... pentru că el tratează toate aceste tulburări!

Este tipic ca simptomele intoxicației cu aspartam să nu poată fi detectate de testele obișnuite de laborator sau de razele X. Tulburările și bolile pot fi de fapt semnele intoxicației cu aspartam. Deși există un număr foarte mare și în continuă creștere de atacuri de apoplexie produse de aspartam, Fundația Americană pentru Tratarea Epilepsiei promovează practic aspartamul. La Institutul de Tehnologie din Massachusetts (MIT), au fost monitorizate 80 de persoane care suferiseră anterior atacuri de apoplexie după ingerarea de aspartam. Institutul de Nutriție Comunitară a concluzionat, în urma acestui program de supraveghere: „Aceste 80 de cazuri se potrivesc perfect definiției generale date de FDA riscului iminent asupra sănătății publice, fapt care ar necesita imediată retragere de pe piață a produsului în cauză.”

Institutul de Cercetare a Cancerului din SUA a descoperit o creștere a incidenței tumorilor maligne la nivelul creierului, în anii care au urmat obținerii licenței aspartamului pentru băuturi (după 1983).

Una dintre plângerile cele mai frecvente ale victimelor aspartamului este pierderea memoriei. Ca o ironie, în 1987, compania producătoare de aspartam, *G.D.Searle*, căuta să descopere un medicament pentru a combate sindromul pierderii de memorie cauzat de distrugerile provocate de aminoacizii cu rol excitator.

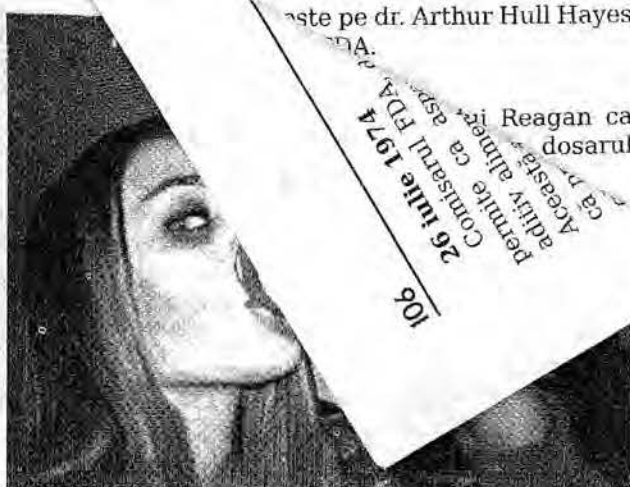
Trei persoane din cinci care consumă acest îndulcitor au migrene, iar *G. D. Searle* (compania producătoare) este de părere că rata efectelor negative este nesemnificativă în comparație cu milioanele de doze de băuturi cu aspartam consumate zilnic de atâția oameni la nivel planetar, și de aceea este potrivit ca aspartamul să înlocuiască zahărul.

Aspartamul distruge procesul de fertilizare prin faptul că inhibă răspunsul sexual al femeii și induce disfuncții sexuale la bărbat. Mai mult decât atât, aspartamul întrerupe dezvoltarea fătului prin avort sau generează malformații congenitale. Aspartamul distruge structura ADN-ului fătului, stigmatizând și generațiile care vor urma. Proprietățile aspartamului de inducere a avortului sunt inerente datorită structurii sale.

CINE NE VREA MOARTEA?

(date amănunțite despre conspirația și falsurile săvârșite de compania *G.D.Searle* și regizate de francmasoneria mondială)

Aspartamul a fost menționat pe o listă a Pentagonului ce cuprindea substanțele chimice folosite ca arme biologice. Aspartamul este prin urmare o armă biologică esențială, folosită pentru controlul maselor de oameni. În timpul războiului din Golf din anul 1991, personalul militar a fost folosit ca lot experimental și a primit suplimente cu aspartam, sub pretextul protecției sistemului nervos: băuturi răcoritoare, vaccinuri experimentale, insecticide, antidoturi (sub formă gazoasă). Militarii au fost de asemeni tratați cu substanțe care intră în compoziția armelor



biochimice. Astfel a apărut sindromul războiului din Golf. Conspirație criminală? Evident. Genocid? Desigur.

Decembrie 1965

Aspartamul a fost descoperit „accidental” de către James Schlatter, un chimist al Companiei *G.D.Searle*, atunci când testa un medicament antiulceros.

Primăvara 1967

G.D.Searle începe testele „de siguranță”, necesare pentru a primi aprobarea FDA.

Toamna 1967

G.D.Searle îl abordează pe eminentul biochimist dr. Harry Waisman, director al Universității din Wisconsin (Laboratorul Memorial *Joseph P. Kennedy Jr.* pentru Studiul Retardărilor Mintale) și expert cu renume în toxicitatea fenilalaninei, și îi propune să realizeze un studiu sub conducerea sa despre efectele aspartamului asupra maimuțelor. Din cei 7 pui de maimuță hrăniți cu lapte îndulcit cu aspartam, unul moare și 5 au atacuri epileptice violente de tip „grand mal”.

Primăvara 1971

Dr. John W. Olney, profesor de neuropatologie și psihiatrie la Universitatea *St. Louis* din Washington, ale cărui studii referitoare la glutamat au dus la scoaterea acestuia din produsele pentru bebeluși, informează compania *G.D.Searle* că studiile sale asupra aspartamului arată că acidul aspartic distruge creierul cobailor. Unul dintre cercetătorii de la *G.D.Searle*, Anne Reynolds, confirmă concluziile dr. Olney.

Februarie 1973

G.D.Searle depune dosarul aspartamului la FDA spre aprobare, cu 100 de studii care „atestă” siguranța sa pentru sănătatea oamenilor. Studiile cu puii de maimuță sau cele cu șoarecii afectați nu apar în dosarele înaintate la FDA.

12 septembrie 1973

Dr. Martha Freeman, de la Departamentul de Produse Medicamentoase pentru Boli Metabolice și Endocrine din cadrul FDA, critică vehement irelevanța informațiilor primite de la *G.D.Searle*, și în special a datelor referitoare la componenta DCP a aspartamului.

- constipație
- crampe
- diaree, uneori cu cheaguri de sânge
- durere și dificultăți la înghițire
- dureri abdominale
- greață, vomă
- modificarea apetitului
- modificarea sensibilității gustative
- modificări în greutate
- probleme ale sinusurilor
- probleme de salivare
- sete persistentă și reținerea apei în organism
- sialoree
- tendință de a mânca și a bea excesiv
- tuse cronică
- urme de sânge în vomă sau fecale
- uscarea gâtului, dureri de gât

LA NIVELUL PIELII

- eczeme
- înroșirea feței
- leziuni dermatologice
- reacții alergice în regiunea gurii și a buzelor
- senzații de mâncărime, fără erupții cutanate
- urticarie și alte probleme de piele

LA NIVEL ENDOCRIN ȘI METABOLIC

• accelerează și generează apariția diabetului în cazul persoanelor care sunt susceptibile la diabet, dar care nu ar fi dezvoltat niciodată această boală dacă nu consumau aspartam

- accelerează procesele clinice ale diabetului
- adenopatie
- agravarea hipoglicemiei
- agravează și stimulează retinopatia, neuropatia și gastropareza diabetică
- diverse tulburări metabolice, anemie
- căderea părului sau subțierea lui
- crampe în perioada dintre ciclurile menstruale
- crește apetitul pentru carbohidrați
- creșterea gradată în greutate
- diabet și complicații ale diabetului
- dificultăți în timpul sarcinii
- dismenoree
- hematurie
- hiperglicemie sau hipoglicemie
- modificarea colorației unghiilor și a pielii
- modificarea mirosului corporal
- modificări ale aspectului părului și unghiilor
- modificări ale transpirației
- noduli
- obezitate
- pierderea și modificarea gustului
- probleme și modificări menstruale
- produce un control scăzut asupra diabetului la pacienții care iau insulină sau antidiabetice orale
- scăderea bruscă în greutate

LA NIVEL UROGENITAL

- impotență
- reducerea funcției sexuale
- tulburări sexuale
- dificultăți de urinare
- modificări ale cantității urinei
- probleme urogenitale
- urinare frecventă și senzație de arsură

ALTE TULBURĂRI

- modificarea temperaturii trupului
- afecțiuni stomatologice
- tulburări nespecifice
- scăderea imunității, sensibilitate crescută la infecții
- sete excesivă, retenția de lichide, umflarea picioarelor
- agravarea alergiilor respiratorii (de exemplu, astmul)

CELE MAI GRAVE EFECTE

- comportament agresiv
- creșterea incidenței cancerului, precum și a gradului de malignitate a tumorilor pe creier
- defecte la naștere (incluzând retardarea mintală) și avorturi spontane (nu doar în cazul în care mama a consumat aspartam, ci și atunci când tatăl a consumat)
- dependența de aspartam și apetitul exagerat și incontrollabil față de dulciuri
- depresii severe
- hiperactivitate în cazul copiilor
- moarte subită
- schizofrenie
- tendințe suicidare
- ulcer peptic
- vătămarea iremediabilă a creierului

BOLI CAUZATE DE ASPARTAM

- boala Alzheimer
- boala Basedow-Graves
- boala Lyme
- boala Ménière
- boala Parkinson
- deficit de atenție
- epilepsie (forma „grand mal” și „petit mal”)
- fibromialgie
- sensibilitate crescută la amalgamurile dentare cu mercur
- stimulează sau amplifică hipotiroidia datorată mercurului din plombele dentare
- limfom malign non-Hodgkin
- limfom la nivelul creierului (este o tumoare cu o rată foarte crescută de mortalitate, fiind asociată cu consumul de aspartam)
- lupus eritematos diseminat
- retardare mintală
- scleroză laterală amiotrofică
- scleroză multiplă
- sindromul cronic de oboseală
- sindromul de mialgie eozinofilică (EMS)
- tumori cerebrale, ale glandei tiroide, mamare, pancreatice, testiculare, ovariene, uterine, adenomuri ale glandei pituitare

Aspartamul modifică nivelul de aminoacizi din sânge, blocând sau scăzând nivelul de serotonină, tirozină, dopamină, norepinefrină și adrenalină. Apar astfel tulburări emoționale, cum ar fi depresia. Chiar și o singură doză de aspartam crește semnificativ nivelul de fenilalanină din sânge. Aceste tulburări încetează imediat după eliminarea aspartamului din dietă. Dacă unor persoane cu deficiențe genetice li se administrează aspartam, ele pot manifesta dureri de cap, insomnie, depresie, atitudini ostile,

anxietate și alte reacții negative. Nu este de mirare că medicamentul *Prozac* înregistrează vânzări atât de mari... pentru că el tratează toate aceste tulburări!

Este tipic ca simptomele intoxicației cu aspartam să nu poată fi detectate de testele obișnuite de laborator sau de razele X. Tulburările și bolile pot fi de fapt semnele intoxicației cu aspartam. Deși există un număr foarte mare și în continuă creștere de atacuri de apoplexie produse de aspartam, Fundația Americană pentru Tratarea Epilepsiei promovează practic aspartamul. La Institutul de Tehnologie din Massachusetts (MIT), au fost monitorizate 80 de persoane care suferiseră anterior atacuri de apoplexie după ingerarea de aspartam. Institutul de Nutriție Comunitară a concluzionat, în urma acestui program de supraveghere: „Aceste 80 de cazuri se potrivesc perfect definiției generale date de FDA riscului iminent asupra sănătății publice, fapt care ar necesita imediată retragere de pe piață a produsului în cauză.”

Institutul de Cercetare a Cancerului din SUA a descoperit o creștere a incidenței tumorilor maligne la nivelul creierului, în anii care au urmat obținerii licenței aspartamului pentru băuturi (după 1983).

Una dintre plângerile cele mai frecvente ale victimelor aspartamului este pierderea memoriei. Ca o ironie, în 1987, compania producătoare de aspartam, *G.D.Searle*, căuta să descopere un medicament pentru a combate sindromul pierderii de memorie cauzat de distrugerile provocate de aminoacizii cu rol excitator.

Trei persoane din cinci care consumă acest îndulcitor au migrene, iar *G. D. Searle* (compania producătoare) este de părere că rata efectelor negative este nesemnificativă în comparație cu milioanele de doze de băuturi cu aspartam consumate zilnic de atâția oameni la nivel planetar, și de aceea este potrivit ca aspartamul să înlocuiască zahărul.

Aspartamul distruge procesul de fertilizare prin faptul că inhibă răspunsul sexual al femeii și induce disfuncții sexuale la bărbat. Mai mult decât atât, aspartamul întrerupe dezvoltarea fătului prin avort sau generează malformații congenitale. Aspartamul distruge structura ADN-ului fătului, stigmatizând și generațiile care vor urma. Proprietățile aspartamului de inducere a avortului sunt inerente datorită structurii sale.

CINE NE VREA MOARTEA?

(date amănunțite despre conspirația și falsurile săvârșite de compania *G.D.Searle* și regizate de francmasoneria mondială)

Aspartamul a fost menționat pe o listă a Pentagonului ce cuprindea substanțele chimice folosite ca arme biologice. Aspartamul este prin urmare o armă biologică esențială, folosită pentru controlul maselor de oameni. În timpul războiului din Golf din anul 1991, personalul militar a fost folosit ca lot experimental și a primit suplimente cu aspartam, sub pretextul protecției sistemului nervos: băuturi răcoritoare, vaccinuri experimentale, insecticide, antidoturi (sub formă gazoasă). Militarii au fost de asemeni tratați cu substanțe care intră în compoziția armelor



biochimice. Astfel a apărut sindromul războiului din Golf. Conspirație criminală? Evident. Genocid? Desigur.

Decembrie 1965

Aspartamul a fost descoperit „accidental” de către James Schlatter, un chimist al Companiei *G.D.Searle*, atunci când testa un medicament antiulceros.

Primăvara 1967

G.D.Searle începe testele „de siguranță”, necesare pentru a primi aprobarea FDA.

Toamna 1967

G.D.Searle îl abordează pe eminentul biochimist dr. Harry Waisman, director al Universității din Wisconsin (Laboratorul Memorial *Joseph P. Kennedy Jr.* pentru Studiul Retardărilor Mintale) și expert cu renume în toxicitatea fenilalaninei, și îi propune să realizeze un studiu sub conducerea sa despre efectele aspartamului asupra maimuțelor. Din cei 7 pui de maimuță hrăniți cu lapte îndulcit cu aspartam, unul moare și 5 au atacuri epileptice violente de tip „grand mal”.

Primăvara 1971

Dr. John W. Olney, profesor de neuropatologie și psihiatrie la Universitatea *St. Louis* din Washington, ale cărui studii referitoare la glutamat au dus la scoaterea acestuia din produsele pentru bebeluși, informează compania *G.D.Searle* că studiile sale asupra aspartamului arată că acidul aspartic distruge creierul cobailor. Unul dintre cercetătorii de la *G.D.Searle*, Anne Reynolds, confirmă concluziile dr. Olney.

Februarie 1973

G.D.Searle depune dosarul aspartamului la FDA spre aprobare, cu 100 de studii care „atestă” siguranța sa pentru sănătatea oamenilor. Studiile cu pui de maimuță sau cele cu șoareci afectați nu apar în dosarele înaintate la FDA.

12 septembrie 1973

Dr. Martha Freeman, de la Departamentul de Produse Medicamentoase pentru Boli Metabolice și Endocrine din cadrul FDA, critică vehement irelevanța informațiilor primite de la *G.D.Searle*, și în special a datelor referitoare la componenta DCP a aspartamului.

26 iulie 1974

Comisarul FDA, dr. Alexander Schmidt, permite ca aspartamul să fie folosit ca aditiv alimentar doar în alimentele uscate. Această aprobare este dată în ciuda faptului că proprii săi oameni de știință de la FDA găsiseră serioase deficiențe în rezultatele studiilor furnizate de *Searle*.

August 1974

Înainte ca aspartamul să ajungă pe piață, dr. John W. Olney, avocatul James Turner (care ajutase la eliminarea ciclamatului de pe piața americană) și Grupul de Educație a Consumatorului *Label Inc.*, depun o sesizare către FDA asupra modului defectuos în care a fost aprobat aspartamul, anexând dovezile care atestau efectele dezastruoase ale acestuia asupra creierului, mai ales în cazul copiilor.

Iulie 1975

Suspectând că *Searle* a prezentat studii false în mai multe produse supuse aprobării către FDA, Schmidt deschide o anchetă pentru a investiga neregulile în cazul aspartamului și al medicamentelor *Flagyl*, *Aldactone* și *Norpace*.

5 decembrie 1975

Fiind de acord cu acuzațiile aduse, *G.D.Searle* retrage aspartamul de pe piață, stopând rezultatele cercetărilor. Îndulcitorul rămâne scos de pe piață timp de 10 ani. Cercetările continuă.

24 martie 1976

Schmidt și Comisia FDA pentru investigarea companiei *G.D.Searle* depune un raport de 500 de pagini referitor la procedurile de testare. Sunt menționate falsul în acte și testările frauduloase, realizate în cunoștință de cauză, precum și manipularea rezultatelor.

Iulie 1976

FDA începe o nouă anchetă pentru a investiga neregularitățile firmei *G.D.Searle* referitoare la aspartam. Ancheta este condusă de renumitul inspector Jerome Bressler. Rezultatele obținute vor constitui ulterior dosarul numit *Raportul Bressler*.

10 ianuarie 1977

Șeful FDA, Richard Merrill, cere Procurorului General al SUA să întrunească Curtea Supremă și să hotărască dacă trebuie să înceapă urmărirea penală împotriva companiei *Searle*, pentru fals în acte și manipularea rezultatelor studiilor. Era pentru prima dată în istoria FDA când se cerea urmărirea penală pentru un producător.

Scrisoarea trimisă de FDA către avocatul Samuel Skinner de la Departamentul de Justiție al SUA sună astfel: „Cerem ca biroul vostru să înceapă o investigație împreună cu Marii Jurați, în cazul de încălcare a Legii Federale privind Alimentele, Medicamentele și Produsele Cosmetice în ceea ce privește compania *G.D. Searle*.” Samuel Skinner a avut atunci sarcina de a convinge juriul să investigheze posibilitatea ca *Searle* să fi ascuns într-un mod deliberat și criminal unele date care negau siguranța aspartamului pentru sănătatea oamenilor.

**26 ianuarie 1977**

În timp ce investigarea era în derulare, firma de avocatură a companiei *Searle* l-a contactat pe Samuel Skinner, avocatul însărcinat de SUA cu investigarea cazului. Skinner s-a retras din anchetă. Cazul a fost preluat de William Conlon.

Februarie 1977

Samuel Skinner și avocații de la *G.D.Searle* se întâlnesc la firma de avocatură *Sidley&Austin* a companiei *Searle*, din Chicago. Pe neașteptate, proaspătul președinte al SUA, Carter, a anunțat că Skinner nu-și va mai păstra postul de avocat la Departamentul de Justiție al SUA. Apoi Skinner a anunțat că va fi angajat de către *Sidley&Austin*.

8 martie 1977

G.D.Searle îl angajează pe renumitul Donald Rumsfeld ca Șef Executiv (CEO) al companiei, pentru a încerca să remedieze situația. Fost membru al Congresului American și Secretar al Apărării Statului American în timpul administrației președintelui Gerald Ford, Rumsfeld aduce mai mulți colegi de la Washington în conducerea companiei *G.D.Searle*. Rumsfeld a fost angajat în mod expres de către *G.D.Searle* pentru că „era dispus să obțină aprobarea unei substanțe chimice mortale, aspartamul, pentru consumul uman în masă”.

1 iulie 1977

Samuel Skinner demisionează din Biroul de Avocatură al USA și primește un post la avocatura firmei *Searle*. W. Conlon ia locul lui Skinner.

1 august 1977

Raportul Bressler este făcut public. Arată falsurile din trei studii realizate de către *G.D.Searle*: dintr-un total de 196 de cobai, 98 au murit în urma studiului, dar nu era precizată cauza morții. Tumorile care apăruseră în urma ingerării de aspartam fuseseră îndepărtate și cobaii repuși

în studiu. În cursul experiențelor din laborator, unii șobolani au murit, alții au dezvoltat cancer mamar, pancreatic sau ovarian. Pentru a ascunde acest masacru, experimentatorii pur și simplu au făcut „resuscitări pe hârtie”. De exemplu, era citat un anumit animal, cu număr de cod A23LM, care apărea, succesiv, când mort, când mai apoi înviat, apoi din nou mort, între a 88-a și a 112-a săptămână. Putem să ne dăm seama astfel de „rigoarea” acestei cercetări. Se cere continuarea investigației și revizuirea *Raportului Bressler*. Sarcina îi revine cercetătoarei în toxicologie Jacqueline Verrett.

28 septembrie 1977

FDA publică în mod inexplicabil un raport prin care achita compania *G.D.Searle* de orice acuzație. Mai târziu, J. Verrett va depune mărturie în fața Senatului că a acționat sub presiune politică pentru a valida rezultatele unor experimente care anterior fuseseră clasate ca „dezastru”.

8 decembrie 1977

În ciuda protestelor Departamentului de Justiție, Conlon a ținut în loc atât de mult ancheta, încât data limită a expirat și investigația a fost oprită. Un an mai târziu, Conlon va primi un post la firma de avocatură a *G.D.Searle, Sidley&Austin*.

1978

Jurnalul medical *World News* relatează că aspartamul are un conținut de metanol de 1000 de ori mai mare decât oricare alt aliment aprobat de FDA. În doze mari, metanolul devine o otrăvă letală.

1 iunie 1979

FDA stabilește un Consiliu Public de Investigație (*Public Board of Inquiry — PBOI*), format din trei cercetători științifici, cu rolul de a investiga obiecțiile pe care neurologul J. Olney și avocatul J. Turner le-au semnalat în ceea ce privește aprobarea aspartamului și dovezile nocivității sale.

1979

În ciuda faptului că în SUA aspartamul și efectele sale asupra sănătății sunt învăluite în incertitudine, el este folosit în Franța, în principal în medicamente. Se vinde sub numele de *Canderel* și este produs de compania *Merisant*.

30 septembrie 1980

Comisia FDA respinge în unanimitate aprobarea aspartamului, pentru că „nu s-a dovedit că prezintă siguranță pentru uzul uman, ca aditiv alimentar.”

1980

Canderel-ul este comercializat pretutindeni în Europa (dar nu în Anglia), ca îndulcitor cu un conținut redus de calorii.

Ianuarie 1981

Donald Rumsfeld afirmă în cadrul unei ședințe de la *G.D.Searle* că urmează să facă o mare presiune pentru a se aproba aspartamul în mai puțin de un an. Promite că „va suna persoane importante” și va folosi forța politică pentru a determina ca FDA să aprobe îndulcitorul.

20 ianuarie 1981

Ronald Reagan este ales președinte al SUA. Echipa de tranziție a lui Reagan, care îl includea și

pe D. Rumsfeld, îl numește pe dr. Arthur Hull Hayes Jr. ca noul comisar-șef al FDA.

21 ianuarie 1981

La doar o zi după inaugurarea lui Reagan ca președinte, *G.D.Searle* depune din nou dosarul aspartamului, spre aprobare, la FDA.

Martie 1981

Este desemnată o comisie FDA pentru a revizui dosarul aspartamului și atenționările făcute de Consiliul Public de Investigație (PBOI).

19 mai 1981

Arthur Hull Hayes întrunește o comisie formată din cinci persoane pentru a revizui dosarul. Trei dintre cei cinci oameni de știință îl sfătuiesc să nu fie aprobat aspartamul, arătând că nu pot avea încredere în studiile firmei *Searle*, având în vedere acuzațiile care i-au fost aduse în anii anteriori. Hayes cheamă o a șasea persoană în comisie, care votează „pentru”. Rezultatul fiind egal, aprobarea nu poate fi dată.

15 iulie 1981

Hayes ignoră recomandările comisiei sale de expertiză care era formată din cei mai buni specialiști, trece peste acuzațiile aduse anterior de PBOI firmei *G.D.Searle* și dă o aprobare inițială pentru utilizarea aspartamului în produsele uscate.

22 octombrie 1981

FDA aprobă utilizarea aspartamului ca „ingredientul cel mai recomandat” în tabletele îndulcitoare, în cerealele pentru micul dejun, în guma de mestecat, în concentratul uscat pentru băuturi, în cafea, în ceaiul instant, în gelatine, budinci, creme, produse lactate. Aprobarea aspartamului de către FDA a deschis poarta către acceptarea ulterioară a acestuia de alte peste 70 de autorități sanitare din întreaga lume. În primii 3 ani de producție, compania *Searle* a cheltuit 60 de milioane de dolari pentru publicitate.

Hayes fusese cea mai potrivită alegere pentru a forța politic aprobarea aspartamului: conform unui raport declassificat din 1976, pregătit de Inspectorul General al Armatei, „Hayes planifica un studiu de cercetare pentru a dezvolta un agent chimic de control al maselor.” Raportul, care detalia activitățile lui Hayes începând cu 1972, indica faptul că el fusese implicat în studii similare, de control biochimic al minții, până în momentul când a fost numit director al FDA. Prima acțiune a lui Hayes ca director al FDA a fost să aprobe folosirea aspartamului ca îndulcitor artificial în alimentele uscate. Pentru a reuși aceasta, Hayes nu trebuia decât să treacă peste investigația marelui juriu care controla *Searle*, să doboare *Raportul Bressler*, să ignore recomandările nefavorabile ale PBOI și să pretindă că aspartamul nu îmbolnăvise și nu ucisese mii de cobai în timpul studiilor.

1982

Îndulcitorul pe bază de aspartam, *Equal*, produs de firma franceză *Merisant*, este comercializat în SUA. La scurt timp după aprobarea aspartamului în 1981, trei comisari și opt ofițeri ai FDA, împreună cu avocatul Skinner, au fost corupți de industria



aspartamului, primind ulterior funcții în domeniu.

15 octombrie 1982

FDA anunță că *G.D.Searle* a depus o cerere ca aspartamul să fie aprobat ca îndulcitor în băuturile carbogazoase, vitaminele pentru copii și în alte lichide.

1983

Avocatul companiei *G.D.Searle*, Robert Shapiro, dă numele comercial al aspartamului, *NutraSweet*, care în anul următor este transformat în brand (marcă comercială). Mai târziu, Shapiro devine președintele *G.D.Searle*, apoi directorul executiv al *Monsanto*, care va cumpăra în 1985 compania *G.D.Searle*.

Satya Dubey, statistician expert al FDA, a declarat că datele care atestau apariția cancerului cerebral în urma consumului de aspartam erau atât de îngrijorătoare, încât nu recomandă aprobarea *NutraSweet*-ului la acea vreme.

8 iulie 1983

Aspartamul este aprobat ca îndulcitor pentru băuturi carbogazoase și siropuri în SUA și, trei luni mai târziu, în Anglia.

Searle a făcut o înțelegere cu Paul Turner, șeful Agenției Reglementatoare din Anglia, spre a aproba și acolo folosirea aspartamului, fără știrea nimănui. Parlamentul englez a stărnit apoi un mare scandal, care a fost mediatizat, însă nu s-a modificat nimic. Nu s-au realizat studii privind siguranța aspartamului în Anglia. Acum *Searle* poate să spună că aspartamul este aprobat în SUA și în Anglia. Celelalte agenții reglementatoare din lume îl vor aproba în țările lor, fără nici o cercetare prealabilă, doar pentru că vor auzi numele SUA și Anglia, aceasta reprezentând pentru ele o garanție.

8 august 1983

Avocatul James Turner și dr. Woodrow C. Monte, directorul Laboratoarelor pentru Știință și Nutriția Alimentelor de la Universitatea statului Arizona, depun o cerere la FDA, obiectând împotriva aprobării aspartamului, pe baza studiilor anterioare care arătau efectele nocive ale aspartamului, în special *intoxicarea cu metanol*.

Septembrie 1983

Hayes demisionează de la FDA, în urma controverselor referitoare la postul deținut de el la compania *General Foods* (care era un cumpărător major al aspartamului). La plecare, a fost însoțit de un cortegiu de acuzații: că acceptase mită corporatistă pentru favoruri politice oferite în schimb; că a încălcat *Amendamentul Delaney*, care

interzicea introducerea substanțelor cancerigene în hrană și medicamente etc.

Ulterior, a lucrat pentru un timp scurt ca șef al Colegiului de Medicină New York, iar apoi a intrat în firma de relații cu publicul *Burston-Marsteller* a companiilor *G.D.Searle* și *Monsanto*, în calitate de consultant științific.

Înainte de a se fi aprobat utilizarea aspartamului ca îndulcitor artificial în băuturi, Asociația Națională a Băuturilor Răcoritoare a realizat un protest de 30 de pagini (care ulterior a fost analizat în Congresul American), declarând că aspartamul este o substanță instabilă și că acțiunea sa este de *îngrășare a consumatorilor*!

Toamna 1983

În SUA a început vânzarea băuturilor carbogazoase care conțineau aspartam.

17 Februarie 1984

FDA respinge cererile lui Turner și W. Monte de a începe audierile, motivând că „acuzațiile asupra aspartamului nu au prezentat probleme de toxicitate nerezolvate”. În ceea ce privește componentele în care se descompune aspartamul, FDA spune că a revăzut toate studiile realizate pe animale, studiile clinice și de consum pe care le avea la dispoziție de la producător, dar și alte informații științifice existente, și concluzionează că „studiile demonstrează siguranța tuturor componentelor aspartamului”.

Martie 1984

Încep să apară plângerile consumatorilor referitoare la efectele adverse ale aspartamului. FDA cere Centrelor de Control și Prevenire a Bolilor (CDC) să înceapă investigarea unui număr de cazuri de reacții adverse ale aspartamului.

30 mai 1984

FDA aprobă folosirea aspartamului în multivitamine.

Iulie 1984

În *Jurnalul Nutriției Aplicate* este publicat un studiu realizat de către Departamentul Sănătății din Arizona. Studiul arată că băuturile răcoritoare depozitate la temperaturi ridicate duc la o descompunere mult mai rapidă a aspartamului în *metanol*.

2 noiembrie 1984

După revizuirea a 213 din 592 de plângeri existente, CDC depune concluziile sale într-un raport, denumit *Evaluarea plângerilor consumatorilor referitoare la ingerarea de*

aspartam. Testele noi arată că persoanele cu o anumită sensibilitate manifestă în mod constant aceleași simptome, de fiecare dată când consumă aspartam. Printre simptome se numără comportamentul agresiv, dezorientarea, hiperactivitatea, senzație de amorțeală, excitabilitatea, pierderea memoriei, deteriorarea ficatului, șocul cardiac, apoplexia, tendințele suicidare și modificările rapide de stare de la o extremă la alta. CDC concluzionează totuși că aspartamul prezintă siguranță. În aceeași zi în care CDC dă „undă verde” aspartamului, *PepsiCo* anunță că renunță la folosirea zaharinei și că începe utilizarea aspartamului ca îndulcitor în toate băuturile sale dietetice. Alte companii îi urmează exemplul.

1 octombrie 1985

Monsanto, producătorul hormonului de creștere recombinant (RBGH), al boabelor de soia modificate genetic, al pesticidelor *Roundup* și al altor substanțe chimice industriale și agricole, cumpără compania *G.D.Searle* pentru 2,7 miliarde de dolari, transformând-o în *Searle Pharmaceuticals* și Compania *NutraSweet*.

În America, *Jurnalul Nutriției Clinice* și *Jurnalul American al Colegiului de Nutriție* sunt finanțate de compania *Monsanto*. Ele nu vor avea niciodată articole cu adevărul despre aceste substanțe chimice toxice sau despre orice ar produce *Monsanto*.

21 aprilie 1986

Curtea Supremă de Justiție a SUA, în frunte cu judecătorul Clarence Thomas, fost avocat al companiei *Monsanto*, refuză să ia în considerare argumentele Institutului de Nutriție a Comunității și ale altor grupări de consumatori, care atestă că FDA nu a urmat procedurile corecte de aprobare a aspartamului și că aspartamul în formă lichidă produce vătămări ale creierului la consumatorii de băuturi dietetice. De vreme ce Clarence Thomas, membru de seamă al Curții Supreme de Justiție, este un fost avocat la *Monsanto*, probabilitatea de a li se face dreptate oamenilor care suferă de pe urma aspartamului este foarte mică.



16 octombrie 1986

J. Turner a scris o altă petiție în numele cetățenilor americani, cu privire la riscul de apoplexie și de vătămări oculare induse de consumul de aspartam. Petiția argumentează că rapoartele medicale a 140 de consumatori de aspartam arată că aceștia au suferit atacuri de apoplexie și probleme oculare grave după consumul de produse îndulcite cu aspartam. Ei spun că FDA trebuie să interzică folosirea aspartamului, ca fiind „un pericol grav pentru sănătatea publică”.

21 noiembrie 1986

FDA respinge noua petiție a lui J. Turner, pe motiv că „informațiile și datele care susțin siguranța aspartamului sunt foarte multe. Nici un alt produs alimentar nu a fost atât de atent studiat pentru siguranța sa. Mai mult decât atât, deciziile agențiilor de aprobare a aspartamului pentru folosirea sa pe scară largă au fost luate conform procedurilor legale cerute.”

28 noiembrie 1986

FDA aprobă folosirea aspartamului pentru produsele concentrate înghețate și congelate necarbogazoase, sucurile de fructe, băuturile fructate, băuturile cu gust de fructe, bomboanele mentolate, topping-uri, creme și băuturile de tip *Ice-tea*.

Decembrie 1986

FDA declară aspartamul ca fiind sigur pentru folosirea sa ca ingredient inactiv, etichetele conținând anumite asigurări pentru consumatori.

1987

Un raport al FDA asupra reacțiilor adverse asociate cu ingerarea de aspartam arată că majoritatea plângerilor referitoare la aspartam — acum în număr de 3.133 — sunt în legătură cu efectele neurologice.

2 ianuarie 1987

La această dată, patentul companiei *NutraSweet* pentru aspartam ia sfârșit în Europa, Canada și Japonia. Acum, mai multe companii sunt libere să producă aspartam în aceste țări.

12 octombrie 1987

O organizație sindicalistă mondială, *United Press International*, raportează că peste 10 oficiali federali implicați în decizia de aprobare a aspartamului au acum slujbe în sectorul privat al industriei aspartamului.

3 noiembrie 1987

Are loc audierea Senatului American pentru a rezolva problema siguranței aspartamului. Audierea revizuieste procedurile de testare și „strategia psihologică” folosită de compania *G.D.Searle*, pentru a-și asigura aprobarea produsului. O altă informație care iese la lumină este că aspartamul s-a aflat anterior pe lista Pentagonului ca armă biochimică.

Numeroși experți din domeniul medical și științific depun aici mărturii care atestă toxicitatea aspartamului. Printre ei se află și toxicologul dr. Jaqueline Verrett, care demască faptul că în 1977, în timp ce completa raportul pentru aspartam,

echipa sa a fost instruită să nu comenteze și să nu se îngrijoreze în legătură cu rezultatele reale ale studiilor. Ea a mărturisit că nu s-a răspuns la întrebările legate de producerea malformațiilor congenitale. Ea a mai spus că temperaturile ridicate duc la creșterea producerii de DCP, despre care se știe că favorizează apariția polipilor uterini și creșterea nivelului de colesterol în sânge. Dr. Verrett comentează: „Era evident că oficialii interveneau undeva pe fir și modificau rezultatele studiilor.”

1989

FDA a primit peste 4.000 de plângeri din partea consumatorilor despre efectele nocive ale acestui îndulcitor.

În același an, un alt studiu, realizat în Spania de dr. C. Trocho, a urmărit aspartamul cu ajutorul undelor radio și, practic, s-a văzut cum formaldehida se leagă de ADN, producând rupturi în structura ADN-ului.

14 octombrie 1989

Dr. Hyman J. Roberts, director al Institutului de Cercetare Medicală *Palm Beach*, susține că mai multe accidente de avion recente s-au datorat confuziei și comportamentului aberant al piloților, care au fost generate de consumul de produse cu aspartam.

20 iulie 1990

Ziarul *The Guardian* publică rezultatele unei anchete de amploare asupra aspartamului și oferă guvernului un „dosar de probe”, care se apropie foarte mult de transcrierea *Raportului Bressler*, cerând guvernului să revizuiască siguranța aspartamului. Nici o măsură nu este luată. Ziarul *The Guardian* este dat în judecată de către *Monsanto* și forțat să-și ceară scuze pentru publicarea articolului.

1991

Institutele Naționale de Sănătate din SUA (*US National Institutes of Health*) publică *Reacțiile Adverse ale Aspartamului*: ianuarie 1986—decembrie 1990, o bibliografie cu 167 de studii, care cercetează efectele adverse asociate aspartamului. Unul dintre subiecții umani asupra cărora s-a testat aspartamul a murit la un an după ce a început să ingereze aspartam.

1992

NutraSweet semnează o înțelegere cu Companiile *Coca Cola* și *PepsiCo*, prin care devine principalul lor furnizor de aspartam.

30 ianuarie 1992

FDA aprobă utilizarea aspartamului în băuturile pe bază de malt, în cerealele pentru micul dejun, în budinci și în cremele congelate sau instant. *NutraSweet* comercializează aceste produse sub numele de *Lingurița de NutraSweet* (în

loc de „lingurița de zahăr”).

14 decembrie 1992

Patentul companiei *NutraSweet* pentru SUA expiră, deschizând piața altor companii să producă aspartam.

19 aprilie 1993

FDA aprobă folosirea aspartamului în bomboane, în băuturile aromatizate nealcoolice, în sucurile de fructe și concentrate, în produsele de patiserie și de brutărie, în creme și sosuri.

28 februarie 1994

În SUA, aspartamul deține acum o majoritate (75%) în privința plângerilor despre reacțiile adverse. Departamentul Sănătății din SUA a compilat un raport care adună toate informațiile asupra reacțiilor adverse atribuite aspartamului. Sunt listate 6.888 de plângeri, incluzând și cele 649 de cazuri raportate de CDC și alte 1.305 raportate de FDA.

1995

Studiul *Rowen* al companiei *Monsanto* s-a desfășurat în modul următor: le-a fost atât de teamă că subiecții aleși ar putea avea un atac cerebral, încât le-au dat înainte medicamente antiapoplexice; s-a realizat un studiu de o zi, cu o singură doză de aspartam, dându-le subiecților în prealabil medicație antiapoplexică! În concluzie, rezultatele acestui studiu se aplică numai persoanelor care ingerează doar o singură doză de aspartam în timp ce iau medicație antiapoplexică.

12 iunie 1995

FDA anunță că nu are planuri să continue monitorizarea reacțiilor adverse și a cercetărilor asupra aspartamului.

27 iunie 1996

FDA ridică toate restricțiile referitoare la folosirea aspartamului și îl aprobă ca îndulcitor general.

Noiembrie 1996

Bazându-se pe datele compilate de Programul de Supraveghere, Epidemiologie și Rezultate Finale al Institutului Național de Cercetări pentru Cancer (*US National Cancer Institute's Surveillance, Epidemiology and End Results Programme*), care adună și distribuie informații asupra tuturor tipurilor de cancer, dr. J. Olney publică în *Jurnalul de Neuropatie și Neurologie Experimentală* cercetările revizuite asupra aspartamului. Acestea arată că incidența tumorilor pe creier a crescut liniar o dată cu creșterea consumului de aspartam și că se observă o creștere semnificativă a tumorilor maligne mortale.

Decembrie 1996

Sunt făcute publice rezultatele unui studiu condus



de dr. Ralph G. Walton, profesor de psihologie clinică la Universitățile *Northwestern* din Ohio. El a adus lumină în cazul absurd al studiilor care „atestă” siguranța aspartamului. Dr. Walton a revizuit 165 de studii separate, publicate în ultimii 20 de ani în revistele medicale. 74 dintre studii erau finanțate de industria alimentară, toate atestând siguranța aspartamului. Dintre celelalte 91 de studii, 84 menționau apariția efectelor nocive asupra sănătății; 6 din cele 7 studii nefinanțate de industrie și care erau favorabile aspartamului erau realizate de FDA, care are un dosar public cu cazuri de părtinire a industriei aspartamului. Până în momentul acela, presa și autoritățile citaseră mereu doar aceste studii, finanțate de industrie. Ele sunt de asemenea studiile cu cea mai mare greutate în procesele de aprobare și de revizuire a siguranței aspartamului.

10 februarie 1998

Compania *Monsanto* cere ca FDA să aprobe un nou îndulcitor, numit *Neotame*. Acesta este de 60 de ori mai dulce decât aspartamul și de 12.000 de ori mai dulce decât zahărul. *Neotame* nu se mai descompune atât de repede la căldură, deoarece are un adaos de 3,3-dimetilbutil, o substanță chimică puțin studiată, care este suspectă de efecte neurotoxice.

13 mai 1998

Oameni de știință independenți de la Universitatea din Barcelona publică un studiu hotărâtor, care arată clar că aspartamul se transformă în *formaldehidă* (componentă deosebit de toxică!) în trupul ființelor vii și că formaldehida se răspândește apoi în întregul organism, mai ales în organele vitale, incluzând ficatul, rinichii, ochii și creierul.

Octombrie 1998

Comisia Alimentară a Marii Britanii publică două studii de monitorizare asupra îndulcitorilor. Primul arată că mai multe companii importante, printre care și *St. Ivel*, *Müller* și *Sainsbury*, au ignorat obligativitatea stabilită prin lege de a scrie pe eticheta produselor specifice „conține îndulcitori artificiali”. Al doilea studiu revelează faptul că aspartamul nu este folosit doar în băuturile așa-zis „fără zahăr” sau „dietetice”, ci și în băuturile carbogazoase nedietetice, el fiind de 3 ori mai ieftin decât zahărul.

8 februarie 1999

Monsanto înaintază FDA-ului o petiție pentru aprobarea îndulcitorului *Neotame* spre folosire generală.

20 iunie 1999

O anchetă a ziarului *The Independent on Sunday* face o dezvăluire șocantă: aspartamul este produs printr-un procedeu de inginerie genetică. Componentul principal al aspartamului, fenilalanina, este produs de o bacterie. Ziarul revelează că *Monsanto* a modificat genetic bacteria pentru a produce mai multă fenilalanină. *Monsanto* pretinde că acest lucru nu a fost făcut public anterior acestei descoperiri cutremurătoare, pe motiv că în produsul finit nu rămâne nici o urmă de ADN modificat genetic și insistă că produsul finit este complet sigur. Cu toate acestea, oamenii de știință

recunosc că efectele toxice ale unei substanțe nu pot fi stabilite fără o testare pe termen lung.

Mai 2000

Aflată sub presiunea proceselor judecătorești intentate și a rezistenței lumii întregi la alimentele modificate genetic, *Monsanto* vinde *NutraSweet* pentru suma de 440 milioane de dolari companiei *JW Childs Associates*, al cărei consiliu director cuprinde mai mulți foști manageri ai *Monsanto*. *Monsanto* vinde de asemenea partea sa de acțiuni de la două societăți europene pe acțiuni producătoare de îndulcitori, *NutraSweet AG* și *Euro-Aspartam SA*.

20 decembrie 2001

Agenția de Standarde Alimentare a Marii Britanii cere Comitetului Științific Alimentar al Comisiei Europene să realizeze o reactualizare a studiilor despre aspartam. Comitetului i s-a cerut să studieze atent peste 500 de pagini publicate între anii 1988 și 2000, precum și alte cercetări științifice noi, neexamine anterior.

9 iulie 2002

FDA aprobă *Neotame* pentru uzul general și ca îndulcitor la masă. Aprobarea foarte rapidă a produsului *Neotame* a ridicat întrebări, pentru că, în mod obișnuit, FDA are nevoie de cel puțin 10 ani pentru a cerceta efectele unui aditiv alimentar înainte să-l aprobe. Tot acum *Neotame* este aprobat și în Australia și Noua Zeelandă, dar nu e aprobat în Marea Britanie.

10 decembrie 2002

Comitetul Științific Alimentar al Comisiei Europene publică raportul final asupra aspartamului. Acesta ignoră total cercetările independente și plângerile consumatorilor, bazându-se doar pe articolele citate cel mai frecvent în cărți și pe consultanții producătorilor de aspartam. Concluzia raportului constă într-o singură frază: „Comitetul concluzionează că nu există nici o dovadă care să sugereze necesitatea revizuirii datelor cu privire la un risc de toxicitate al aspartamului.”

Există îngrijorări cu privire la neutralitatea membrilor Comitetului, având în vedere legăturile acestora cu Institutul Internațional al Științelor Vietii (*International Life Sciences Institute* — ILSI), un grup industrial care finanțează, printre altele, cercetările asupra aspartamului. Membrii ILSI includ *Monsanto*, *Coca-Cola* și *PepsiCo*.

19 februarie 2003

Membrii Comitetului de Protecție a Consumatorului, Mediului și Sănătății Publice (*European Parliament's Environment, Public Health and Consumer Policy Committee*) al Parlamentului European aprobă folosirea sucralozei (E955) și a compusului reprezentat de o sare de acesulfam K și aspartam (E962, care este produs în Europa de compania olandeză *Holland Sweetener* și vândut sub numele de *Twinsweet*). În același timp, cererea de reevaluare a siguranței aspartamului și de îmbunătățire a etichetării acestuia este respinsă.

7 aprilie 2004

Organizația de sănătate *World Natural* semnalează că au fost deja intentate procese, la

trei tribunale diferite din Statul California (Shasta, Sonoma și Butte County), împotriva a zeci de companii care produc aspartamul sau l-au utilizat ca substitut al zahărului în diverse produse. Printre acuzați se numără: *Coca Cola*, *PepsiCo*, *Bayer Corp*, *Dannon Company*, *William Wrigley Jr. Company*, *ConAgra Foods*, *Wyeth Inc.*, *NutraSweet Company* (*Monsanto*), *Altria Corporation* (în legătură cu *Kraft Foods*) și *Philip Morris*. Reclamanții au cerut retragerea imediată de pe piață a produselor acestor companii. Însă acestea nu numai că nu le-au retras, dar au făcut și mai multe produse care conțin aspartam.

15 septembrie 2004

La Tribunalul SUA din San Francisco, statul California, avocatul Britt Groom din statul Idaho intențiază un proces de 350 milioane de dolari împotriva Corporației *NutraSweet*, Asociației Americane a Diabetului, *Monsanto* și dr. Robert H. Moser. Procesul trebuie să apere drepturile unui fost angajat al companiei *G.D.Searle*, care își expune acuzațiile la o conferință de presă din Sacramento. Acuzațiile sunt: fraudă, escrocherie, competiție necinstită. Este menționat numele lui Donald Rumsfeld, care a „ajutat” la aprobarea ilegală a aspartamului. Acuzarea afirmă că în timpul procesului va dovedi cât de otrăvitor este aspartamul. În prezent, aspartamul se comercializează, sub mai multe nume, în peste 100 de țări, fiind consumat de cel puțin 250 de milioane de oameni zilnic. Vânzările ajung la 1 miliard de dolari anual. SUA este principalul consumator.

Iulie 2005

Institutul *Ramazzini* din Bologna a realizat un studiu independent de utilizare pe termen lung a aspartamului. Rezultatele au arătat că aspartamul produce limfoame și leucemie, la numai jumătate din doza acceptată ca fiind sigură pentru oameni.

Însă industria, prin Autoritatea Europeană de Siguranță a Alimentatiei (*The European Food Safety Authority* — EFSA), a reușit să distragă atenția de la dovezile asupra efectelor distrugătoare ale aspartamului, afirmând despre ele că sunt „fabricate”.

De aceea studiul a fost refăcut în secret pe termen lung. Fără nici un dubiu și greșeală, rezultatele mult mai complexe și complete au confirmat încă o dată efectul cancerigen al aspartamului.

În anul 2005, FER (Fundația Europeană *Ramazzini*) a publicat importante informații cu privire la rezultatele unor experimente, care demonstau efectul cancerigen al aspartamului. În cel de-al doilea studiu, cercetătorii au administrat cobailor aspartam în doze similare celor găsite în produsele de consum, începând cu stadiul fetal (hrănind mamele cu aspartam) și continuând pe întreaga durată a vieții lor, fapt care a condus la o incidență mult mai crescută a cancerului.

Purtătorul de cuvânt al FDA, Michael Herndon, a spus: „FDA nu vede nici un motiv pentru a-și modifica în vreun fel concluziile anterioare, care spun că aspartamul este sigur în folosirea sa ca îndulcitor artificial în alimente.” Cu alte cuvinte, FDA nu este interesată de nici o dovadă nouă a științei ce ar putea zgudui din rădăcini decizia pe care deja a dat-o. Atât FDA, cât și EFSA pretind că este necesară „reanalizarea” celui de-al doilea studiu.

Kathryn Knowles, purtătoarea de cuvânt a FER, a declarat că producătorii de aspartam au criticat studiul din cauza intereselor lor financiare și comerciale.

2006

Holland Sweetener VoF, o joncțiune între *Royal DSM* (Olanda) și Corporația *Tosoh* (Japonia), s-a retras de curând din afacerea cu aspartam. Cel mai mare producător de aspartam din Europa, *Holland Sweetener*, a dat faliment în 2006, pentru că pierdea mereu bani. *Merisant*, producătorul francez al aspartamului, are datorii de peste 100 de milioane de dolari și a pierdut 29% din vânzările din America de Nord în 2004-2005.

23 aprilie 2007

Dr. Morando Soffritti, expert la Centrul de Cercetări *Cesare Maltoni* de la Fundația Europeană *Ramazzini*, a prezentat la Școala Medicală *Muntele Sinai* din New York rezultatele unui nou studiu, care confirmă efectul cancerigen al aspartamului. Acest studiu nu doar confirmă, ci și întărește rezultatele unui studiu anterior al aceluiași Institut de Cercetări, care a descoperit că aspartamul produce cancer și leucemie la cobai.

Pentru această dovadă zguduitoare referitoare la cancer, el a primit Premiul *Irving J. Selikoff*. Premiul a fost creat în anul 1993 de către Colegiul *Ramazzini*, o academie formată din 180 de experți recunoscuți în întreaga lume, din domeniul Sănătății, Mediului și Muncii. A fost acordat doar de două ori înainte de a-i fi fost oferit dr. Soffritti.

Cercetarea acestuia a fost realizată timp de 36 de luni pe 1.800 de cobai. El a ajuns astfel la concluzia că aspartamul este o substanță cancerigenă multipotențială. Cancerul produs de aspartam include leucemia, limfomul, cancerul la rinichi și al nervilor cranieni periferici. Această prestigioasă muncă de laborator a fost revăzută de alți 7 experți mondiali. Ea confirmă studiile prezentate FDA-ului acum 25 de ani, care indicau documentat că aspartamul genera tumori ale creierului, uterului, ovarelor, testiculelor, șănilor, pancreasului și glandei tiroide.

Studiul se intitulează „Expunerea pe întreaga durată a vieții la un consum de doze mici de aspartam, luate zilnic, începând încă din stadiul prenatal de viață, crește efectele cancerului la șoarecii testați în laborator.” Noul studiu s-a centrat pe consumul de aspartam în doze mici pe termen lung și a demonstrat clar și fără echivoc pericolul pe care acesta îl reprezintă pentru fete și copii. Nou identificat este și riscul apariției cancerului mamar în cazul femeilor care au consumat aspartam pe întreaga durată a vieții lor.

În ultimii 50 de ani, rapoartele *Asociației Alimentatiei și Băuturilor* arată că rata de consum a băuturilor carbogazoase a crescut cu 500%.

DIVERSE DECLARAȚII CARE DEMASCĂ FRAUDA FDA ÎN AFACEREA CU ASPARTAM

Dr. H.J. Roberts, doctor în medicină, autorul mai multor declarații despre aspartam, comentează: „Studiile elegante ale dr. Morando Soffritti și ale colegilor dumnealui, corelate cu alte publicații recente, mi-au întărit convingerea pe care

mi-am format-o de-a lungul timpului, că produșii aspartamului sunt responsabili de majoritatea tumorilor umane, în special de cele cerebrale. Greșeala FDA de a nu aduce la cunoștința publicului și de a nu acționa în conformitate cu studiile ulterioare apărute, referitoare la riscurile mortale ale aspartamului, rămâne o rușine profesională. Aspartamul este un risc public periculos pentru sănătatea umană. Îl felicit pe dr. Soffritti pentru că a evidențiat într-un mod curajos și independent acest pericol."

Dr. Russell Blaylock, neurochirurg: „Acest studiu al dr. Soffritti arată că simplul consum zilnic al unei *Cola* așa-zis dietetice produce în timp leucemie și limfom. Aspartamul agravează obezitatea și chiar cauzează sindromul metabolic de care suferă deja 48 de milioane de americani. A fost studiat pe toată durata vieții cobailor, ceea ce este foarte important pentru aceste toxine. Cobaii au fost hrăniți cu aspartam întreaga lor viață și au fost lăsați să moară de moarte naturală. Ulterior, s-a descoperit o creștere dramatică a cazurilor de cancer și de leucemie, împreună cu diferite tipuri de limfom. Asociația Americană a Diabeticilor (AAD) susține furibund aspartamul! Mie nu mi se pare curios, având în vedere faptul că AAD primește sume enorme de bani de la producătorii de aspartam. Îi finanțează cu sume revoltătoare de mari pe cei care dau tonul, pentru că banii vorbesc! Indiferent că închid ochii și aleg să creadă că nu este toxic, refuzând protestele să vadă dovezile, sau pur și simplu sunt atât de interesați de bani încât nu le pasă de oameni, este absolut evident, pentru oricine studiază patologia psihologică a diabetului și efectele aspartamului, că aspartamul este contraindicat diabeticilor. Aș vrea să înțelegeți că reacțiile la aspartam nu sunt de tip alergic, ci toxic, ca la arsen și cianură...! Dată fiind complexitatea sistemului nervos central uman, FDA este total iresponsabilă pentru că permite o largă utilizare a aspartamului, fără a realiza studii independente pe termen lung, pentru a putea determina efectele neuropsihologice, neurocomportamentale și neurochimice la doze mari ale acestui produs, pentru fiecare vârstă în parte. Este lipsit de bun simț să ignori plângerile a milioane de oameni care raportează probleme de sănătate în urma consumării acestui produs."

Robert B. Shapiro este avocatul companiei *G.D.Searle*, care a dat numele comercial *NutraSweet* pentru aspartam, și totodată el a fost președintele și CEO *NutraSweet Co.* (1987-1997), președintele și CEO *Monsanto* (1997-2000).

Într-un moment de sinceritate, el a spus: „FDA a greșit nu o dată, ci în mod repetat, când a afirmat, apoi a re-affirmat și re-re-affirmat siguranța aspartamului." Aceasta este declarația unei persoane importante „din interior".

Eric Millstone, expert la Unitatea de Cercetări Științifice de la Universitatea din Sussex, Anglia, a compilat mii de pagini de probe, unele dintre ele fiind obținute invocând Legea Libertății la Informație. El a arătat la mijlocul anilor '70 că: „*G.D.Searle* a falsificat multe teste de laborator și de aceea pericolele aspartamului au fost eliminate din rezultatele studiilor. Una dintre metode a fost aceea de a extirpa tumorile apărute la cobai, iar animalele moarte au fost «înviolate» în rapoartele de

laborator și reintroduse în studiu ca fiind complet sănătoase: pur și simplu a falsificat listele, trecând pe lista supraviețuitorilor și animalele moarte în urma ingerării de aspartam. Altfel, datele despre tumorile cerebrale ar fi fost chiar și mai cutremurătoare decât arătau studiile".

Dr. James Bowen a spus FDA-ului cu mulți ani în urmă că aspartamul este otrăvire în masă.

Dr. H.J. Roberts, în prima sa conferință de presă, a avertizat că dacă nu se face nimic pentru interzicerea aspartamului, în câțiva ani vom avea o epidemie mondială. El a publicat și un articol medical: *Boala aspartamului, o epidemie ignorată*.

James S. Turner, avocat al Consumatorului, a declarat în legătură cu „afacerea aspartamului" că sistemul legislativ nu este capabil să facă față asaltului politic și economic al corporațiilor, care au puterea de a-i forța decizia.

Arthur Evangelista, fost comisar al FDA, a declarat că FDA doar s-a prefăcut că ia în considerare plângerile și comentariile oamenilor; în realitate, ea doar strânge informații statistice de la public. Când aceste informații s-au adunat, au fost închise într-un dosar. Nu s-a petrecut nimic cu aceste plângeri sau obiecții.

Nancy Nevin, directorul cu probleme de comunicări al *Monsanto*, a spus despre *Neotame*: „Compoziția începe cu aspartam, dar o simplă intensificare a bazei dipeptide i-a modificat semnificativ gradul de îndulcire." *Neotame* a fost patentat pentru că patentul pentru aspartam expira cu câțiva ani în urmă. El servește intereselor corporatiste.

Mary Nash Stoddard, de la Rețeaua pentru Siguranța Consumatorului referitoare la Aspartam, are de partea sa o campanie internațională împotriva aspartamului încă din 1987, când soțul ei în vârstă de 42 de ani a decedat datorită unei tumori cerebrale, care a apărut în urma consumării de produse cu aspartam. Ea a declarat că FDA a încercat să anihileze complet afirmațiile și mărturiile consumatorilor, care le-au fost prezentate de cercetători și care demonstau că aspartamul dăunase grav sănătății oamenilor. El a ignorat pur și simplu toate dovezile. Alți cercetători au discutat cu cei de la FDA ore în șir, pentru a-i determina să înțeleagă, dar au fost luați în răs, denigrați ca cercetători, iar știința lor a fost numită „știință de doi bani".

În noiembrie 1987, **Senatul American** a avut o audiere numită *NutraSweet — Îngrijorări cu privire la siguranța pe care o prezintă asupra sănătății*. Au fost audiați oameni cu o varietate de profesii (incluzând și piloți de la *Air Force*), care i-au vorbit Senatului despre atacurile cerebrale induse de consumul de aspartam. Ei au relatat că aceste probleme cerebrale au încetat după ce au eliminat aspartamul din alimentația lor.

Dr. Sandra Cabot, specialist în bolile de ficat, se adresează oamenilor care consumă aspartam în scop profilactic: „Aspartamul determină creșterea în greutate. După ce am consultat mii de persoane obeze, suferind de probleme cu ficatul sau cu metabolismul, vă pot asigura că aspartamul nu vă ajută în nici un fel în ameliorarea bolii. El nu produce decât îngrășarea."

Dr. Adrian Gross, toxicolog la FDA, a declarat

Congresului că aspartamul poate provoca tumori la nivelul creierului, iar comercializarea sa încalcă *Amendamentul Delaney*, care consideră că este ilegală introducerea oricărui produs chimic cancerigen în alimentație. El a mai adăugat: „Dacă FDA își încalcă propriile legi, atunci cine ar mai putea să protejeze sănătatea publică?!”. Din păcate, FDA consideră că aditivii sunt „inerți” sau „non-reactivi”.

Dr. James Braly, alergolog expert din Hollywood, Florida, spune că 90% din durerile de cap sunt cauzate de alergiile alimentare și de diversele reacții ale organismului la aditivi.

Un articol apărut în *Jurnalul Constituției din Atlanta*, la 25 septembrie 1985, anunța că „Reagan a declarat că a renunțat la îndulcitori, pentru că... nu se știe ce conțin...”.

Același **dr. Russell Blaylock** a afirmat: „Dr. John W. Olney, cercetător în domeniul neurologiei, a descoperit procesul de apariție a excitotoxinelor în creier. Este un mecanism asemănător cu acela în care hrănești niște animale sau oameni cu aminoacizi, iar anumite celule nervoase din creier devin atât de excitate, încât în cele din urmă mor. Și așa numi acest proces excitotoxicitate. El a descoperit procesul și a condus cercetările din acel moment până în prezent. Ceea ce a descoperit el este că acidul aspartic este o excitotoxină la fel de puternică precum excitotoxina pe care tot el o descoperise în acidul glutamic”.

Dr. Woodrow C. Monte, Director al Laboratoarelor pentru Știința și Nutriția Alimentelor de la Universitatea de Stat *Arizona*, a declarat: „Nu există studii pe oameni sau pe animale, care să evalueze posibilele efecte mutagene, teratogene și cancerigene ale administrării cronice a alcoolului metilic.” El a fost atât de îngrijorat de nerezolvarea problemei aspartamului, încât a dat în judecată FDA, cerând o audiere pentru soluționarea acestei situații. El a cerut: „FDA trebuie să oprească utilizarea aspartamului în alimente până când nu răspunde clar și corect la întrebările publice și științifice care au apărut în urma consumului de aspartam. O dată ce ați permis utilizarea aspartamului, se pare că eu și colegii mei medici și cercetători nu putem face nimic pentru a schimba cursul evenimentelor. Aspartamul a devenit unul dintre multele ingrediente aprobate guvernamental, care afectează grav sănătatea umană.”

La Londra, **dr. Roger Williams** a declarat colegilor din Camera Comunelor că este „oripilat” de ceea ce a aflat despre efectele aspartamului și de faptul că acesta fusese aprobat și în Anglia, fără nici o bază științifică și în absența oricărei precauții elementare și independente politice. În orice caz, în cercul medical cunoscător, se știe că practic toate studiile care afirmă inofensivitatea aspartamului au fost finanțate de industria farmaceutică.

Laurie Moser, director-asistent la Centrul de Cercetare a Cancerului în cazul Femeilor din Minneapolis, a explicat agenției EPA (Agenția Americană pentru Protecția Mediului) că atunci când temperatura la care este expus aspartamul depășește 30°C, „intoxicarea cu metanol reproduce simptomele sclerozei în plăci, iar de aici, apar erori de diagnosticare, diagnosticându-se greșit otrăvirea cu aspartam ca fiind scleroză în

plăci. Scleroza în plăci nu este mortală, în timp ce otrăvirea cu aspartam este. Observăm că, la fel de răspândite ca diagnosticarea cu scleroză în plăci, sunt și diagnosticările cu lupus eritematos sistemic, mai ales în cazul consumatorilor de *Coca-Cola light (Diet Coca)* și *Pepsi light (Diet Pepsi)*. La un consum de 3-4 pahare pe zi poate să apară intoxicația cu metanol. În cazul lupusului sistemic, care este declanșat de aspartam, victima nu știe că vinovat este aspartamul, și continuă să bea băuturi carbogazoase, agravând astfel lupusul până la punctul în care își pune viața în pericol. Dacă obișnuiți să consumați aspartam (*NutraSweet, Equal, Spoonful* sau altele) și prezentați simptome de fibromialgie, spasme, junghiuri, greutate în picioare, crampe, vertij, grețuri, dureri de cap, acufene, dureri articulare, depresii, crize de angoasă, discursuri incoerente, tulburări de vedere sau pierderea memoriei, atunci probabil că aveți boala aspartamului.”

În Statele Unite, **dr. Betty Martini** se luptă de mulți ani pentru a face cunoscute incidentele acestui succes artificial al zahărului asupra sănătății noastre. Ea estimează că 9.000 de produse alimentare conțin aspartam. Ea a fondat organizația *Mission Possible*, care are filiale în lumea întreagă și care lucrează fără odihnă pentru a repeta tuturor că aspartamul este o neurotoxină cu acțiune lentă, impropriu de a fi ingerată, interzisă ÎN MOD DEOSEBIT diabeticii. *Mission Possible* este formată din voluntari, toți animați de un singur scop: prevenirea tuturor popoarelor lumii, pentru a i se da fiecărui om șansa de a-și salva viața. Ca urmare a celor 10.000 de rapoarte cu plângeri primite, Betty Martini, care a menționat, printre cele 92 de simptome periculoase observate, și decesul, se întreabă cum este posibil ca FDA să fi declarat că acest produs este lipsit de pericole. De altfel, mai observă ea, se știe că doar o persoană din 100 îndrăznește să depună o plângere la organele în drept și că, în plus, sunt numeroși consumatori zilnici de aspartam care se îmbolnăvesc, fără să le treacă prin cap că există o legătură între boala respectivă și acest amănunt chimic din băutura lor de toate zilele. Așadar, numărul celor afectați de aspartam este mult mai mare decât cel înregistrat.

Dr. Joseph Mercola a scris un articol, intitulat *Guvernul continuă să disimuleze și să ascundă afacerea cu aspartam*, în care spune: „În 1991, Institutul Național de Sănătate a făcut publice 167 de simptome sau motive bune pentru a se evita aspartamul din produse; însă astăzi aspartamul a devenit o afacere de mai multe milioane de dolari, care contribuie la degenerescența speciei umane. FDA și CDC continuă să primească valuri de reclamații referitoare la aspartam.”

Dr. Russ Kick protestează și el: „Otrăvirea populației mondiale cu acest produs așa-zis autorizat de FDA este o tragedie fără precedent în istorie. Este o veritabilă avalanșă de noi suferințe, pe cale să distrugă viața a milioane de ființe umane, pentru a satisface cupiditatea societății comerciale și imoralitatea birocrăției. Este deja timpul să demascăm masacrul”.

Există deja în America un Centru de Toxicitate a Aspartamului, care înregistrează și primește

toate cazurile și plângerile. Există și un *Centru de Detoxifiere de Aspartam*, care are grijă de victimele acestuia. Există grupuri operative în fiecare stat american și în peste 30 de țări din întreaga lume, care avertizează oamenii despre pericolul aspartamului asupra sănătății. Cum ar putea exista toate acestea, dacă aspartamul ar fi o substanță sigură?!

ASPARTAMUL ESTE INCLUS ÎN PLANUL CONSPIRAȚIEI PLANETARE CARE VIZEAZĂ UN GENOCID BIOLOGIC

Anual, tone de aspartam sunt deversate, în mod deliberat și în deplină cunoștință de cauză în ce privește efectele devastatoare pe care le produce, către populația planetei. Prin falsificarea și denaturarea documentelor, prin informarea eronată, oamenii sunt încurajați să utilizeze această substanță, ceea ce face parte dintr-o imensă conspirație criminală planetară. Perpetuarea acestei acțiuni este încurajată de interesele financiare ale companiilor producătoare de aspartam și ale industriei farmaceutice și medicale; acestea din urmă promovează aspartamul, pentru ca apoi să trateze oamenii afectați de efectele lui.

Dacă reușim să rupem doar o verigă din lanțul vicios al toxinelor, prezentând realitatea și efectele dezastruoase ale acestora, oamenii vor începe să gândească: „Dacă m-au mințit în legătură cu acest medicament, care, iată, mi-a făcut rău, atunci mă întreb care este adevărul cu restul lucrurilor?!“ Și astfel, oamenii vor începe să își pună întrebări despre mai multe lucruri. Chiar dacă la început iese la iveală doar un singur adevăr, acesta deschide poarta pentru o trezire a conștiințelor și pentru vindecarea reală a omenirii.

Introducerea aspartamului în alimentația oamenilor este o otrăvire în masă a populației mondiale. Fiecare metabolit al aspartamului are o toxicitate foarte mare, motiv pentru care el a fost declarat foarte periculos în consumul uman. În prezent se fac eforturi în întreaga lume pentru a se stopa otrăvirea populației cu aspartam. Oamenii trebuie să știe că aspartamul interacționează cu

toate medicamentele și vaccinurile, deci cât timp un pacient consumă aspartam, nici un medicament pe care îl ia nu este sigur.

MĂRTURII CUTREMURĂTOARE DESPRE ASPARTAM

Declarația unei femei (septembrie 2005):

„Consum de 12 ani aspartam sub formă de băutură carbogazoasă: *Dr. Pepper Dietetică*. Nu am fost niciodată grasă, dar m-am gândit să încep să beau băuturi dietetice, pentru că aflasem despre efectele nocive ale zahărului. În ultimii 6-7 ani, ajunseseam să beau între 6-8 cutii de *Dr. Pepper* zilnic, uneori și mai mult. Atacurile de panică și teama de înălțime au început să îmi apară acum 5 ani.

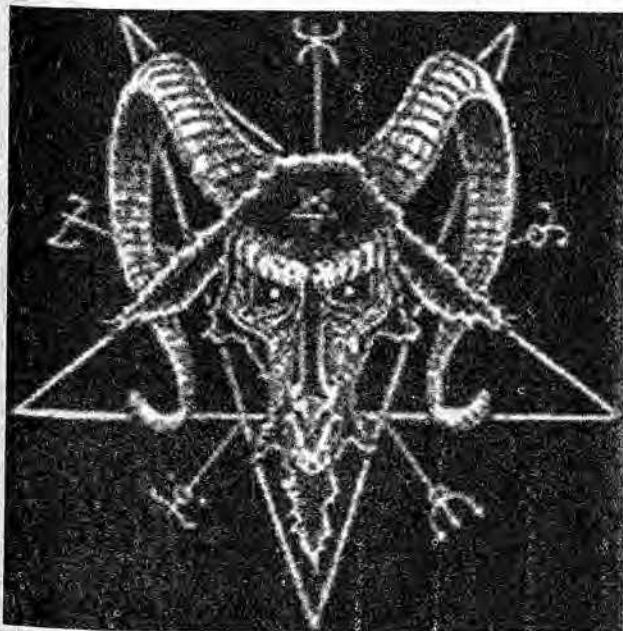
Doctorul mi-a prescris antidepresive, însă ele și-au făcut efectul doar o lună, apoi medicul mi-a crescut doza și în cele din urmă a schimbat medicamentul, pentru că primul nu se dovedise eficient. După un an de zile de antidepresive, mi-a recomandat să iau *Paxil-CR* și, în 3 săptămâni, m-am îngrășat 15 kg! De la 1,70 m și 56 kg la 1,70 m și 72 kg în numai 3 săptămâni, era o treabă serioasă, și cred că vă puteți imagina cum mă simțeam. Am renunțat la medicamente și am început să iau masiv complexul de multivitamine B. Acestea m-au ajutat, însă, la fel ca și în cazul antidepresivelor, efectul lor nu dura. Ne-am mutat în Texas în luna mai și a trebuit să conduc mașina timp de două zile. Când am trecut podul peste Mississippi, am crezut că o să mor de spaimă.

Ne-am stabilit în Houston, și am început să mă interesez despre medicamentele și vitaminele pe care le luam, pentru că începusem să cred că am dezvoltat un fel de alergii. Când am aflat despre aspartam, mi-am dat seama că nu doar atacurile de panică se datorau acestuia. Alte simptome cu care mă confruntam erau: depresia, schimbările de dispoziție, oribila transformare a temperamentului meu, palpitațiile, pierderea auzului la urechea stângă, scăderea drastică a vederii, crampele și diareea constantă, amortirea degetelor mâinii la simpla intenție de a apuca un obiect. Toate aceste lucruri nu îmi fuseseră caracteristice înainte și apăruseră rând pe rând în ultimii 5 sau 6 ani. Aveam senzația că alunec pe o pantă fără întoarcere.

Am renunțat la aspartam și la produsele care conțin îndulcitori artificiali din 1 august 2005. Atacurile de panică s-au diminuat, dar nu au dispărut încă definitiv, însă coșmarurile îngrozitoare au dispărut, insomnia s-a redus, tendința paranoidă s-a diminuat, schimbările de dispoziție s-au înrăutățit — însă pentru că știu cum a fost să mă las de fumat, am încredere că aceste lucruri sunt specifice perioadei de tranziție (ca atunci când vrei să renunți la ceva care a creat dependența) și că vor trece. Sunt foarte încrezătoare și plină de speranță.”

Declarația lui Richard Moss (ianuarie 2006):

„Am început să beau băuturi carbogazoase dietetice în anii '80. Am observat totuși că propaganda realizată de FDA era suspect de perfectă și de inocentă în ceea ce privește siguranța aspartamului pentru sănătatea umană, știind că





metanolul și aminoacizii sintetici din alimente sunt toxici. *NutraSweet* conține metanol, și totuși ei spuneau că o persoană poate să bea cât de mult dorește, fără probleme. La câțva timp după aceea, am început să aud țuitori în urechi și să am dureri trecătoare în brațe și picioare.

În 1998, pe căldurile din timpul verii, beam chiar mai multe băuturi dietetice, deoarece munceam din greu și, în timp ce conduceam spre casă, am avut de câteva ori atacuri severe de vertij. De atunci până în prezent am surzit de urechea dreaptă, am intoleranță la zgomote și aud foarte greu cu urechea stângă. Am probleme cu purtarea lentilelor de contact.

Nu mi-am dat seama că acestea se datorează aspartamului, până nu am citit despre efectele acestuia în anul 2004. Nu am nici o îndoială că aceasta este cauza problemelor mele de sănătate și îmi doresc să fi aflat mai devreme aceste lucruri, pentru a mă putea salva. În rest, sunt perfect sănătos, cu excepția bolii Ménière și a surzirii aproape complete."

Declarația unui bărbat de 35 de ani, de profesie anestezist:

"Am avut trei atacuri majore de apoplexie, dureri mari de cap și tulburări de vedere, atunci când consumam zilnic 4-6 băuturi de *Coca Cola dietetice*. De doi ani, de când am încetat să folosesc aspartam, nu am mai avut absolut nici unul dintre aceste simptome."

Un medic a informat despre cazul unui pilot care-și pierduse licența de zbor din cauza unor inexplicabile convulsii. Dându-și seama că ele se datorează băuturilor cu aspartam, pilotul a încetat să le mai consume și convulsiile au dispărut de asemenea. Încercând să-și reobțină licența și dreptul de a pilota din nou, documentând această intoleranță a organismului la aspartam, el a urmărit să consume intenționat băuturi carbogazoase cu aspartam, pentru a le vedea efectul. La scurt timp, convulsiile au reapărut prompt.

Un om de afaceri de 29 de ani a venit la un consult medical din cauza unor repetate atacuri de apoplexie, care s-au manifestat timp de 18 luni. El începuse să consume cantități importante de băuturi răcoritoare dietetice și produse pe bază de aspartam cu 6 luni înainte de apariția primului atac. Suferise 5 atacuri majore chiar și în intervalul

de timp în care se trata cu doze mari de fenitoină și carbamazepină. După ce a încetat să mai consume aspartam, pacientul nu a mai avut nici un atac de apoplexie în următoarele 6 luni, timp în care a fost monitorizat.

O fată de 19 ani avea convulsii repetate. După mai multe teste și examinări, acestea au fost atribuite aspartamului. Ea a reușit să nu mai aibă nici o criză convulsivă timp de 11 luni, interval în care nu a mai consumat deloc aspartam. În timpul unui meci de fotbal la care asista cu niște prieteni, unul dintre ei i-a oferit o gumă de mestecat „fără zahăr”. În doar câteva minute de la mestecarea gumei, i s-au declanșat convulsii multiple.

Nici o altă cauză secundară nu a putut fi descoperită la majoritatea acestor pacienți, în ciuda testelor complexe de tomografie computerizată scanată (TCS), de imagini prin rezonanță magnetică (MIR), de electroencefalogramă (EEG) și chiar de angiogramă a vaselor de sânge ale creierului. Atacurile cerebrale la acești pacienți au dispărut ori s-au diminuat semnificativ o dată cu eliminarea aspartamului din dietă, ei reușind să renunțe în scurt timp și la medicamentele antiepileptice.

Un bărbat de 52 de ani manifesta o formă de insomnie gravă. Doctorul său a atribuit această dificultăți de a reveni la fusul orar, pentru că el călătorea mult cu avionul. Consuma zilnic 10-12 cutii de *Coca-Cola* cu aspartam și 4-6 pachetele de aspartam sub formă de pudră. Medicul i-a prescris un sedativ (*Halcion*), însă acesta i-a intensificat și mai mult insomnia. Atunci a fost trimis la psihiatru, pentru o posibilă depresie, iar apoi la endocrinolog, pentru o eventuală tumoră. Psihiatrul l-a tratat trei ani, perioadă în care pacientul a devenit și mai morocănos, mai nervos, experimentând pierderi dese de memorie și dificultăți de vorbire. Dozele mici de *Tofranil* (medicament antidepresiv) care i-au fost prescrise aproape că i-au declanșat un atac de panică. La numai două săptămâni după ce a încetat să mai consume aspartam, starea lui s-a îmbunătățit considerabil.

O femeie de 30 de ani a consumat zilnic, timp de 17 luni, 5-6 pahare de băuturi carbogazoase cu aspartam. Începând cu luna a zecea, a început să audă sunete ciudate și să aibă dureri în urechi, amețeală și o puternică durere de cap. Studiile audiometrice au arătat o pierdere considerabilă a auzului, iar medicii otologi și neurologi au diagnosticat-o cu boala Ménière. Pacienta a înțeles singură la un moment dat că aspartamul a produs toate aceste simptome, pentru că a sesizat că, atunci când nu bea băuturi îndulcite cu aspartam, simptomele dispăreau, și când reîncepea să bea, reapăreau și ele.

Dr. Candance Pert, cercetător științific

"Am auzit mai întâi vorbindu-se despre aspartam și despre efectele sale de la diferiți oameni pe care i-am întâlnit. Dar am ignorat totul. Până când, intrigată fiind, am început să studiez cazul. Informațiile pe care le-am aflat sunt copleșitoare și cred că FDA-ul ar trebui să reconsidere utilizarea lui.

Prima dată când am fost diagnosticată cu

scleroză multiplă, am întrebat doctorul dacă există vreo modificare de dietă pe care ar trebui să o fac, iar el mi-a spus că nu există nimic contraindicat care să provoace această boală. Medicul meu nu consuma *Coca-Cola dietetică*, și nu exista nici o îngrijorare din partea lui că eu consumam așa ceva, diagnosticată fiind cu scleroză multiplă.

Sensei Cecil Peoples, maestru în arte marțiale

„La o demonstrație de karate, o prietenă, nutriționistul Spice Williams-Crosby, m-a văzut că beam *Coca-Cola dietetică* și a strigat la mine: „Ce faci? Ai înnebunit?!” Apoi mi-a spus despre pericolul aspartamului și am încetat imediat să mai consum băuturi carbogazoase dietetice de orice fel. Le-am spus și soției și copiilor mei. Ulterior, mi-am făcut analize medicale complete: aveam o tumoare de 9 mm pe creier. Am fost foarte șocat. Cred că medicii ar trebui să cunoască aceste informații despre aspartam, să avertizeze oamenii despre pericolele grave ale lui asupra sănătății și să le spună să nu mai consume băuturi dietetice și orice alte produse care conțin aspartam. Eu am început deja să fac aceasta. Am o puternică influență asupra multor oameni. Le-am spus ce mi s-a petrecut și m-au crezut. Nu mi-au pus întrebări, nu m-au luat în râs, nu m-au privit neîncredători. Ei au reacționat pozitiv, așa cum și eu mi-am crezut doctorul, care mi-a spus că nu există decât metoda chirurgicală pentru îndepărtarea tumorii. Le-am spus prietenilor mei că băuturile cu aspartam sunt foarte periculoase pentru sănătate, și ei m-au crezut. Toți oamenii cărora le-am vorbit despre aspartam au încetat să mai consume aceste produse.”

Justin Dumais, scufundător acvatic olimpic

„Când oncologul meu m-a diagnosticat cu scleroză multiplă, am fost foarte, foarte contrariat, deoarece aceasta este o boală tipică pentru femeile de vârstă mijlocie. Fiind un atlet de elită, în vârstă de 24 de ani, fără un istoric al acestei boli în familie, m-am gândit că nu mă încadrez deloc în stereotipul bolii. Am început să-mi pun întrebări despre acest diagnostic. Eram șocat și nu-mi venea să cred. Mi s-a spus că mai am de trăit 6 luni. Atunci am decis să mă informez mai mult asupra bolii mele. Am petrecut ore în șir studiind la bibliotecă. Nu mai dormeam așa mult, pentru că oricum nu mai puteam participa la antrenamente. Stăteam treaz zi și noapte. Eram lipit de computer, căutând informații care mi-ar fi putut salva viața. La un moment dat am dat peste... *Dr. Sweet Poison* ('otrava dulce'). Și atunci am înțeles. Toate simptomele mele erau identice cu cele descrise la intoxicația cu aspartam. Beam *Coca-Cola dietetică* din liceu, adică de aproape zece ani.

Ca atlet, trebuie să fii mereu atent la greutatea corporală. Este un sport foarte estetic, trebuie să ai un corp armonios. La 24 de ani eram de departe în cea mai bună formă din viața mea. În marea majoritate, corpurile atleților rămân la cote metabolice atât de înalte, încât orice mănâncă sau beau va fi procesat extraordinar de rapid în corp. De aceea, organismul lor este mult mai sensibil la substanțele chimice.

M-am uitat în bucătărie, prin fiecare dulap și în frigider, și am aruncat tot ce am găsit acolo.

Este incredibil în cât de multe alimente se găsește aspartamul: suplimente cu proteine, dulciuri, vitamine etc. Se găsește chiar și în iaurt! A fost singura modificare de dietă pe care am făcut-o. Nu i-am spus medicului decât 3-4 luni mai târziu că încetaseram să iau medicamentele. Pentru că voiam să le arăt că nu medicamentele m-au vindecat, ci pur și simplu acum sunt perfect sănătos pentru că am făcut modificări în dietă.”

Janet Starr Hull, doctor în medicină, medic nutriționist, toxicolog

„Din cauza modului în care trupul meu a reacționat la *NutraSweet*, a trebuit să mă spitalizez. Acolo mi s-a spus că aș putea muri... Înainte de a accepta să mi se facă vreo operație sau radioterapie, am vrut să mă documentez singură, mai mult, despre ce reprezintă boala mea.

Justin (este vorba de Justin Dumais, din mărturia precedentă) și cu mine regretăm amarnic că am ingerat așa ceva. Nici unul dintre noi nu aveam vreo problemă de sănătate înainte de a începe să bem *Cola dietetică*. El este sportiv olimpic și are 2% grăsime în corp. De ce oare a început să bea *Cola dietetică*? Ne uităm înapoi și ne întrebăm: Cum am căzut în capcana asta?”

Carmen Carradine, mama Katrinei

„Katrina avea 10 ani și 9 luni și m-am gândit că ar fi bine să ia niște vitamine. I-am cumpărat *Flinstone*. A fost îngrozitor. După o lună, nu mai știam dacă o să mai trăiască sau nu. Avea foarte des crize de apoplexie. Medicii au spus că dacă o să continue în felul acesta, o să moară. I-am povestit unei prietene prin ce treceam și ea mi-a zis: «Oh, sună ca și cum ar fi intoxicată cu aspartam!» În acea perioadă, ea urma un seminar despre sănătate, unde se vorbea despre pericolele aspartamului.

Așa am aflat mai multe informații. Am început să arunc din bucătărie toate produsele care conțineau aspartam sau *NutraSweet*. Singurul lucru pe care nu l-am aruncat au fost vitaminele *Flinstone*, despre care nici nu m-am gândit că ar putea fi nocive. Vreme de 9 luni, starea ei a început să se îmbunătățească simțitor. Atunci m-am gândit să îi dau din nou vitaminele. Și, din senin, a început să se plângă din nou de dureri de stomac, de cap, amețeli, vorbea încetinit... Îmi amintesc perfect toate acestea, pentru că a trebuit să i le relatez doctorului. Și mi-am dat seama că problema revine. Am făcut din nou o razie prin dulapuri, căutând să-mi dau seama ce produs ar putea conține aspartam. Și am găsit aspartam în vitaminele *Flinstone*! Am fost șocată, pentru că nu aș fi crezut niciodată, niciodată că cineva ar putea pune o substanță toxică în produsele pentru copii, mai ales în vitamine! Eram foarte furioasă! Le-am aruncat imediat. De îndată ce a încetat să ia acele vitamine, simptomele Katrinei au dispărut. Ca rezultat al consumului de aspartam, creierul ei a fost grav afectat, are o memorie mai scurtă, tulburări de comportament, probleme de vedere, dificultăți de vorbire, probleme de învățare, retardare mintală. Am aflat apoi că mai ales copiii sunt supuși unor pericole majore, deoarece sunt mult mai sensibili în perioada de creștere.”

Roxanne M. Armes

„Am fost diagnosticată cu scleroză multiplă,

în data de 11 septembrie 2001, în ziua când se prăbuseau Turnurile Gemene din New York. În acea zi îmi amintesc că nu mai vedeam deloc cu ochiul drept. Era ca o umbră care se lăsa peste câmpul vizual.

La scurt timp, sora mea Kimberly a început să aibă și ea o mulțime din simptomele sclerozei multiple: amorțeala membrelor, tulburări de vedere și altele, iar doctorii au luat-o sub observație. A fost diagnosticată și ea cu scleroză multiplă, și această sincronicitate ni s-a părut ciudată: eu sunt adoptată, ea este sora mea vitregă, avem aceeași mamă, dar tați diferiți. Am început să discutăm despre asta, pentru că mai multe femei în jurul vârstei de 30 de ani pe care le cunoșteam fuseseră diagnosticate cu scleroză multiplă. M-am gândit că trebuie să fie o conexiune, pentru că exista totuși o mulțime foarte diferită de persoane cu același diagnostic.

Cam peste aproximativ un an, Kimberly a venit în vizită la mine și am discutat despre simptomele pe care le aveam și despre cum ne mai simțeam.

Atunci mi-a spus ce făcea ea. Doctorul ei neurolog care o monitoriza nu a vrut să ia în considerare mărturia ei, și anume, că după un an de abținere de la *Coca-Cola dietetică*, starea sănătății ei se îmbunătățise semnificativ. Ca să o creadă, trebuia să facă un experiment și să înceapă să bea din nou *Cola dietetică*. Vorbind despre aceasta, a numit 21 de simptome care apăreau în timpul zilelor când consuma *Coca-Cola*, simptome similare cu cele ale sclerozei multiple. Mi-a zis că bea doar o singură *Cola* pe zi, iar simptomele sclerozei se reinstalaseră, deși nu le mai avusese de un an de zile, de când se oprise din consumul de *Coca-Cola*. Eu i-am zis: «De ce nu mi-ai spus și mie mai devreme de toate astea? Pentru că eu beau în continuare toate băuturile astea cu aspartam!»

Acum mă simt mult mai bine pentru că am întrerupt consumul de *Cola*.”

Kimberly Evans, sora Roxannei Armes

„În ianuarie 2002 am început să simt amorțeală în piciorul drept. Dar nu i-am acordat deloc atenție. Însă senzația a persistat, și în februarie am avut tulburări de vedere, vedeam pete în loc de imagini și pierdeam câmpul vizual. Am crezut că e ceva trecător, dar s-a petrecut de mai multe ori. În luna iunie am mers la medicul de familie și, după o examinare neurologică, el a fost foarte îngrijorat, spunându-mi că am scleroză multiplă.

O prietenă a venit pe la mine și mi-a zis că ea crede că băuturile *Coca-Cola* pe care le consumam sunt cauza acestei boli. Eu am râs și nu am luat-o în seamă. Dar cum nu aveam nimic de pierdut, am decis să nu mai beau deloc *Cola dietetică* timp de un an. Aceasta însemna că ar

fi urmat să-mi încep tratamentul alopatic prescris de medic în septembrie 2003. M-am întors la medicul neurolog care mă examinase la început și, spre surpriza lui, situația se îmbunătățise semnificativ. Nu mai aveam tulburări de vedere, amorțeala s-a oprit la genunchiul stâng și nu a mai progresat din momentul când am oprit consumul de *Cola*. Neurologul era foarte bucuros și mi-a zis că datorită tratamentului pe care mi l-a prescris mă simțeam atât de bine. I-am spus că nu, nici măcar nu am început tratamentul, în schimb însă nu am mai băut deloc *Coca-Cola*. Neîncrezător, el mi-a spus că pentru a-i demonstra că aceasta era soluția, trebuia să beau din nou *Coca-Cola* și să îi comunic ce efecte are asupra mea.

Eu am zis că nu vreau sub nici o formă. În sfârșit mă simt bine. Dar dacă el nu crede că asta este cauza, atunci eu o să fac acest test, pe propria mea sănătate: încep să beau din nou *Coca-Cola dietetică*. Dar și el să aibă mai multă încredere în oameni. Mi-a dat instrucțiuni foarte stricte, tot ce



trebuia să fac era să beau zilnic o *Coca-Cola* și să țin un jurnal cu simptomele pe care le simt. Și iată cum s-au derulat lucrurile: prima *Cola dietetică* am băut-o la 11 dimineața și mi s-a făcut foarte sete, aveam senzație de greață, simțeam tremurături, aveam durere de cap în zona cefei (despre care uitasem că fusese unul din simptomele pe care le avusesem înainte). Toate aceste simptome au durat până la ora 5 după-amiază în acea zi. A doua zi am băut din nou o *Cola dietetică* la ora 11 dimineața și toate simptomele descrise anterior au revenit și au continuat până a doua zi dimineață. Mă durea atât de tare capul că nu mă puteam ridica în picioare. A patra zi dimineața l-am sunat și i-am spus că nu

mai rezistam. Mă simțeam foarte rău. Am încercat asta timp de patru zile. Am putut să beau doar patru *Coca-Cola dietetice*, dar îmi era atât de rău, încât nu am mai putut continua în felul acesta. Nu mai funcționam deloc normal. Mă culcam seara la ora nouă și jumătate, mă trezeam dimineața la ora nouă, apoi mai dormeam două ore după ce mă trezeam. Era cumplit. Am văzut. Am dovedit. Am terminat. Nu mai puteam continua. Nu mi-a spus cât trebuia să continui experimentul. A zis doar să beau zilnic o *Cola* și să notez în jurnal tot ce simt.

Am vorbit cu sora mea, care tocmai voia să înceapă tratamentul alopatic pentru scleroza multiplă, dar i-am sugerat ca înainte de a-l face, să înceteze să mai bea *Cola dietetică* pentru un timp, și să vadă ce se petrece.”

Kim și Roxanne au o sănătate bună după doi ani de la această declarație. Fără aspartam.

Cu puțin timp înainte de a muri de cancer,

David Rietz a vrut să facă cunoscut acest mesaj:

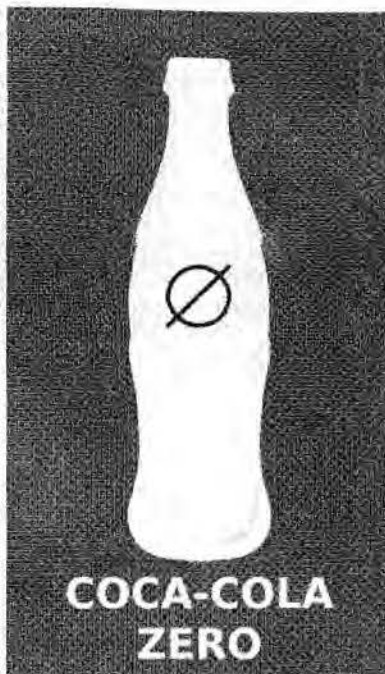
„Consider că am fost victima unei dezinformări monstruoase. Există legiuni întregi de mincinoși care afirmă că aspartamul nu este periculos. Detest ideea de a fi fost otrăvit pentru profitul altora. Doresc să fac tot ce îmi stă în putință pentru a alerta publicul despre pericolele aspartamului.”

Constatând că un număr din ce în ce mai mare de oameni de știință, grupuri de protecție a consumatorului și medici sunt îngrijorați și acuză aspartamul, în anul 2000, **ziarul britanic Sunday Express** a lansat o anchetă publică referitoare la efectele nocive ale aspartamului asupra sănătății consumatorilor. Redacția ziarului a fost inundată de scrisori, telefoane și email-uri cu plângeri și învinuiri la adresa aspartamului din partea cititorilor. În urma acestei afluențe neașteptate de plângeri primite, ziarul *Sunday Express* a cerut Guvernului britanic să finanțeze noi studii pentru cercetarea efectelor aspartamului pe termen lung.

Lyn Hunter, în vârstă de 49 de ani, din Liverpool, Marea Britanie, consuma regulat băuturi carbogazoase cu aspartam și gumă de mestecat îndulcită cu aspartam. La un moment dat a început să sufere de dureri teribile în zona picioarelor. Apoi durerea s-a extins către mâini, încheieturi, coate, gât și umeri. Doctorul său i-a recomandat să facă teste pentru artrită reumatologică. Deși testele au ieșit negative, medicul i-a prescris un tratament pentru artrită. Însă durerile au continuat să se înțelească. Lyn spune: „Durerea ajunsese să fie continuă și atât de intensă, încât era cât pe ce să mă sinucid, nemaisuportând-o. Nimic nu putea să amelioreze această durere. Nu puteam dormi, nu mă puteam îmbrăca sau spăla singură. Trupul meu țipa în agonie. Sufeream și de dureri cumplite de cap, lipsa puterii de concentrare, confuzie, oboseală excesivă și insomnie.” Ea a mers la diferiți doctori, printre care și la un hipnoterapeut și la un medic specialist reumatolog. Dar nici un tratament nu a ajutat-o. „Luam zilnic cele mai puternice tranchilizante, în cea mai mare doză posibilă, în plus față de medicația stabilită de terapeut. Dar nimic nu avea efect asupra mea.”

Toate acestea, până când un coleg de la locul ei de muncă i-a sugerat că ar putea avea o formă de alergie la ceva. Atunci Lyn a început să facă singură cercetări, căutând informații. Una dintre informații a condus-o către aspartam, care era semnalat ca o cauză directă a durerilor articulare. Atunci s-a hotărât să elimine aspartamul din dietă, să vadă dacă are vreun rezultat.

„Am observat imediat o diferență majoră, încă din primele zile după ce am renunțat la consumul produselor ce conțineau aspartam, iar după numai o săptămână, aproape toate simptomele care mă chinaseră de atâta timp au dispărut.”



Ea este doar una dintre miile de persoane afectate de efectele nocive ale aspartamului: dureri de cap, dureri articulare, depresie, scăderea acuității vizuale, confuzie etc.

Barbara Simmons, în vârstă de 66 de ani, începuse să consume băuturi carbogazoase dietetice de câțiva ani, cu scopul de a-și controla greutatea. A început apoi să sufere de dureri îngrozitoare de cap, cărora nu le găsea cauza.

„Durerea se instala în timpul nopții și pornea dinspre ceafă către frunte. Ochiul meu drept «aluneca» către stânga, iar ochiul stâng își îngusta câmpul vizual. Durerile erau atât de puternice, încât nici un calmant nu le putea alina.”

După trei ani de chin, într-o discuție, o prietenă i s-a plâns că fiica ei avea dureri teribile de cap

și că bănuia că erau cauzate de aspartam, fapt pentru care voia să o convingă să renunțe la el. „Atunci mi-a venit ideea să încerc și eu. Mi-a luat ceva timp să renunț complet la aspartam — și asta pentru că nu știam că se află în atât de multe produse. Când ziceam că l-am eliminat complet din dietă, renunțând la anumite produse despre care știam că ar conține aspartam, mai găseam în dulap sau în frigider câte un produs pe a cărui etichetă citeam *aspartam*. Era peste tot: în jeleurii, budincă, iaurturi cu fructe, băuturi răcoritoare și carbogazoase etc.” La câteva săptămâni după eliminarea completă a aspartamului din dietă, durerile de cap ale Barbarei au încetat complet și definitiv. Sunt trei ani de atunci și nu a mai avut nici o durere de cap între timp.

E1000-E1399: DIVERȘI ADITIVI (UMECTANȚI, ENZIME ALIMENTARE)

E1400-E1499: AMIDONURI MODIFICATE

E1500-E1521: SOLVENȚI, SUPTURI PENTRU ALȚI ADITIVI

CE SUNT ACEȘTI ADITIVI?

Enzima alimentară este un catalizator natural proteic, responsabil de majoritatea reacțiilor metabolice din celulele vii. Enzimele joacă un rol din ce în ce mai important în noile metode de fabricare a alimentelor procesate industrial. De asemenea, un mare număr de enzime sunt folosite pentru obținerea aromelor.

Umectantul (agent de umectare, agent de reținere a apei, agent de reținere a umidității) este o substanță care are proprietatea de a păstra și reține umezeala, în scopul prevenirii uscării alimentelor, într-o atmosferă cu umiditate redusă, sau cu scopul de a favoriza dizolvarea unei pudre într-un mediu apos.

Amidonul modificat este substanța obținută prin tratarea chimică (în mediu acid sau alcalin, prin decolorare sau oxidare), fizică sau enzimatică

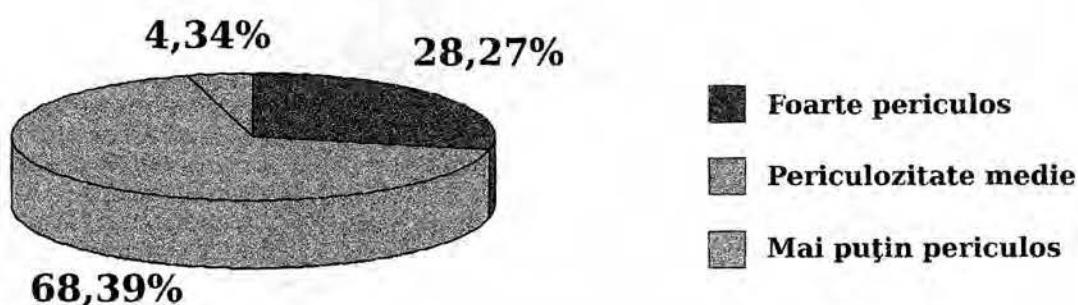
a amidonului alimentar, în scopul modificării funcțiilor sale. Amidonul se folosește foarte mult în mezeluri, deoarece reține multă apă și crește cantitatea de produs, înlocuind astfel carnea. De asemenea, produsele lactate și în special iaurturile sunt îngroșate cu o cantitate mare de amidon.

Suportul pentru alți aditivi este o substanță care are proprietatea de a facilita transportul și utilizarea aditivilor, fără a le modifica proprietățile specifice. În această categorie intră: suport pentru arome, suport pentru coloranți, suport pentru arome și coloranți.

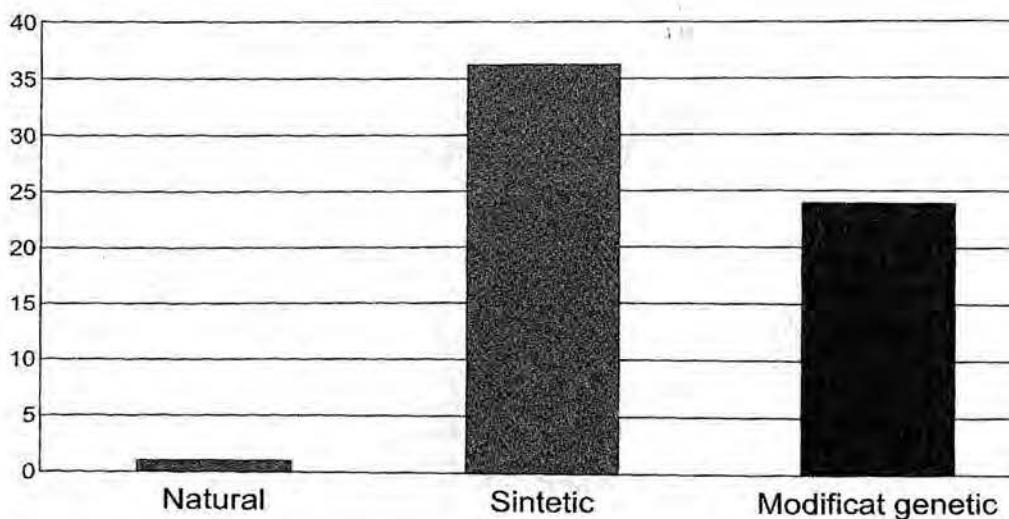
Sintetizând tabelul din paginile următoare, remarcăm:

• acești aditivi au și alte acțiuni: stabilizator, aromatizant, emulgator, agent de tratare a făinii, conservant, agent de vâscozitate, agent de texturare, agent transportor, agent de afânare, agent cu efect de limpezire, colorant, agent de coagulare, agent de dispersare, fixator de culoare, îndulcitor artificial, liant, gumă vegetală, agent de glazurare, gelifiant, agent cu proprietăți plastice, solvent, agent de fixare a parfumului, antispumant.

• 20 de aditivi din această categorie sunt aprobați de Uniunea Europeană, dar există și țări care interzic folosirea lor.



28,27% dintre ei sunt FOARTE PERICULOȘI, 67,39% au PERICULOZITATE MEDIE și 4,34% sunt MAI PUȚIN PERICULOȘI.



În ceea ce privește originea lor, unul poate fi de origine naturală, 36 de origine sintetică și 25 pot fi obținuți și prin metode de inginerie genetică.

**TABEL CU ADITIVI UMECTANȚI, ENZIME ALIMENTARE,
AMIDONURI MODIFICATE, SOLVENȚI, SUPORTURI PENTRU ALȚI ADITIVI**

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
E999 	EXTRACT DE QUILLAIA - Stabilizator pentru spumă, aromatizant - Sintetic Se adaugă în băuturi carbogazoase, bere, cidru, dulciuri, înghețate. Alte întrebuințări: în șampoane. Efecte nocive: conține substanțe toxice pentru sânge, produce inflamare gastrointestinală; în cantități mari produce tulburări hepatice, stop respirator, convulsii și comă. INTERZIS în unele țări. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!
E1000 	ACIDUL COLIC - Emulgator - Sintetic Se adaugă în praful de ou. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
E1001 	ESTERI ȘI SĂRURI DE COLINĂ: (i) ACETAT DE COLINĂ (ii) CARBONAT DE COLINĂ (iii) CLORID DE COLINĂ (iv) CITRAT DE COLINĂ (v) TARTRAT DE COLINĂ (vi) LACTAT DE COLINĂ - Emulgatori - Sintetici Au efecte secundare. MAI PUȚIN PERICULOS!
E1100 	AMILAZĂ - Enzimă alimentară, agent de tratare a făinii - Din produse modificate genetic Se adaugă în produse de patiserie, pâine, făină, produse cu amidon modificat. Alte întrebuințări: în medicamente antiinflamatoare, soluții pentru îndepărtarea petelor. Are toxicitate pronunțată. AUTORIZAT în SUA și Canada. Lipsește de pe lista aditivilor folosiți în UE. PERICULOZITATE MEDIE!
E1101 	PROTEAZE: (i) PROTEAZĂ, (ii) PAPAINĂ, (iii) BROMELAINĂ, (iv) FICINĂ - Enzime alimentare - Din produse modificate genetic Se adaugă în specialități de brânză, cârnați, aluat, lapte și proteine animale hidrolizate. Au toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
E1101 (i) 	PROTEAZĂ - Enzimă alimentară - Din produse modificate genetic Se adaugă în cârnați, aluatul pentru panificație, produse lactate. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
E1101 (ii) 	PAPAINĂ - Enzimă alimentară - Din ananas modificat genetic Se adaugă în cereale instant, cârnați, produse de panificație, suplimente dietetice. Alte întrebuințări: în creme de corp, măști de față, creme abrazive. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
E1101 (iii) 	BROMELAINĂ - Enzimă alimentară - Sintetic sau modificat genetic Se adaugă în făină, pâine, cârnați, bere, prăjituri, preparate din carne. Alte întrebuințări: în creme abrazive. Produce alergii la unele persoane sensibile. FOARTE PERICULOS!

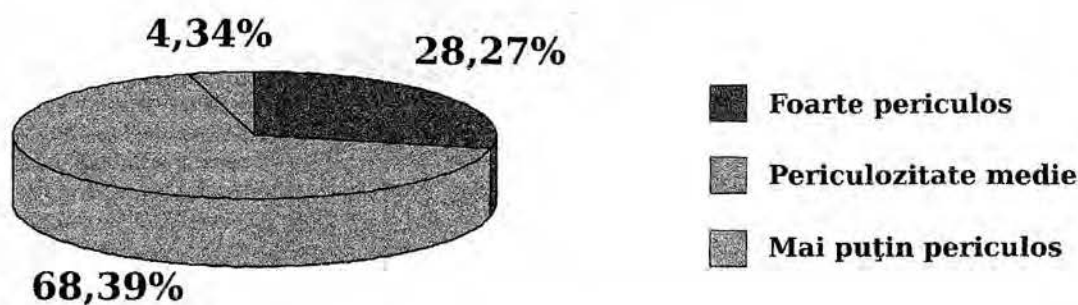
a amidonului alimentar, în scopul modificării funcțiilor sale. Amidonul se folosește foarte mult în mezeluri, deoarece reține multă apă și crește cantitatea de produs, înlocuind astfel carnea. De asemenea, produsele lactate și în special iaurturile sunt îngroșate cu o cantitate mare de amidon.

Supportul pentru alți aditivi este o substanță care are proprietatea de a facilita transportul și utilizarea aditivilor, fără a le modifica proprietățile specifice. În această categorie intră: suport pentru arome, suport pentru coloranți, suport pentru arome și coloranți.

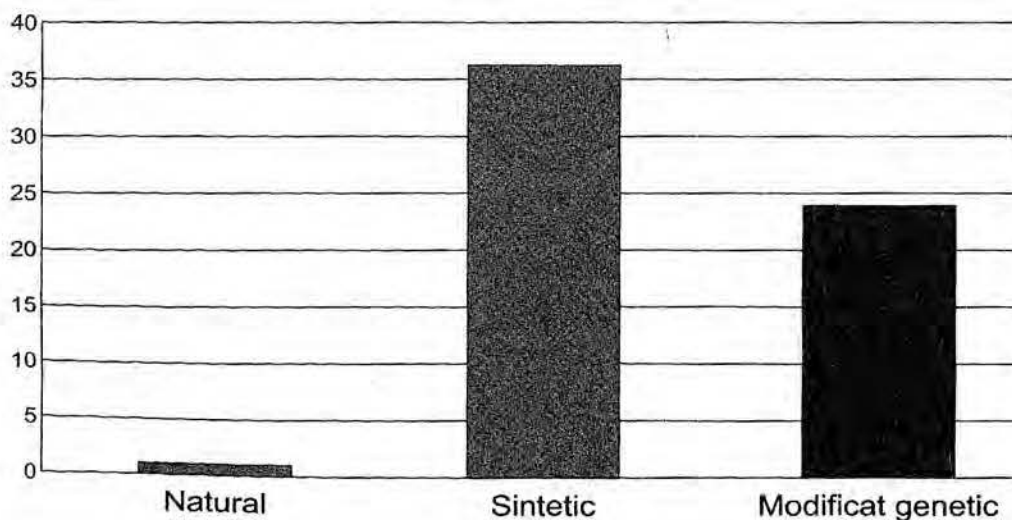
Sintetizând tabelul din paginile următoare, remarcăm:

- acești aditivi au și alte acțiuni: stabilizator, aromatizant, emulgator, agent de tratare a făinii, conservant, agent de vâscozitate, agent de texturare, agent transportor, agent de afânare, agent cu efect de limpezire, colorant, agent de coagulare, agent de dispersare, fixator de culoare, îndulcitor artificial, liant, gumă vegetală, agent de glazurare, gelifiant, agent cu proprietăți plastice, solvent, agent de fixare a parfumului, antispumant.

- 20 de aditivi din această categorie sunt aprobați de Uniunea Europeană, dar există și țări care interzic folosirea lor.



28,27% dintre ei sunt FOARTE PERICULOȘI, 67,39% au PERICULOZITATE MEDIE și 4,34% sunt MAI PUȚIN PERICULOȘI.



În ceea ce privește originea lor, unul poate fi de origine naturală, 36 de origine sintetică și 25 pot fi obținuți și prin metode de inginerie genetică.

**TABEL CU ADITIVI UMECTANȚI, ENZIME ALIMENTARE,
AMIDONURI MODIFICATE, SOLVENȚI, SUPORTURI PENTRU ALȚI ADITIVI**

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
E999 	EXTRACT DE QUILLAIA - Stabilizator pentru spumă, aromatizant - Sintetic Se adaugă în băuturi carbogazoase, bere, cidru, dulciuri, înghețate. Alte întrebuințări: în șampoane. Efecte nocive: conține substanțe toxice pentru sânge, produce inflamare gastrointestinală; în cantități mari produce tulburări hepatice, stop respirator, convulsii și comă. INTERZIS în unele țări. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!
E1000 	ACIDUL COLIC - Emulgator - Sintetic Se adaugă în praful de ou. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
E1001 	ESTERI ȘI SĂRURI DE COLINĂ (i) ACETAT DE COLINĂ (ii) CARBONAT DE COLINĂ (iii) CLORURĂ DE COLINĂ (iv) CITRAT DE COLINĂ (v) TARTRAT DE COLINĂ (vi) LACTAT DE COLINĂ - Emulgatori - Sintetici Au efecte secundare. MAI PUȚIN PERICULOS!
E1100 	AMILAZĂ - Enzimă alimentară, agent de tratare a făinii - Din produse modificate genetic Se adaugă în produse de patiserie, pâine, făină, produse cu amidon modificat. Alte întrebuințări: în medicamente antiinflamatoare, soluții pentru îndepărtarea petelor. Are toxicitate pronunțată. AUTORIZAT în SUA și Canada. Lipsește de pe lista aditivilor folosiți în UE. PERICULOZITATE MEDIE!
E1101 	PROTEAZE: (i) PROTEAZĂ, (ii) PAPAINĂ, (iii) BROMELAINĂ, (iv) FICINĂ - Enzime alimentare - Din produse modificate genetic Se adaugă în specialități de brânză, cârnați, aluat, lapte și proteine animale hidrolizate. Au toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
E1101 	PROTEAZĂ - Enzimă alimentară - Din produse modificate genetic Se adaugă în cârnați, aluatul pentru panificație, produse lactate. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
E1101 	PAPAINĂ - Enzimă alimentară - Din ananas modificat genetic Se adaugă în cereale instant, cârnați, produse de panificație, suplimente dietetice. Alte întrebuințări: în creme de corp, măști de față, creme abrazive. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
E1101 	BROMELAINĂ - Enzimă alimentară - Sintetic sau modificat genetic Se adaugă în făină, pâine, cârnați, bere, prăjituri, preparate din carne. Alte întrebuințări: în creme abrazive. Produce alergii la unele persoane sensibile. FOARTE PERICULOS!

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
	FICINĂ - Enzimă alimentară - Prin modificări genetice Se adaugă în produse din carne fragedă, pentru închegarea laptelui, în bere, brânză, cârnați. Alte întrebuințări: în creme cosmetice. Efecte nocive: efect toxic crescut; produce iritații ale ochilor, pielii și membranelor mucoase. FOARTE PERICULOS!
E1102	GLUCOZO-OXIDAZĂ - Enzimă alimentară, antioxidant - Sintetic  Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
E1103	INVERTAZĂ - Enzimă alimentară, stabilizator - Modificată genetic Se adaugă în dulciuri, făină, pâine, iaurturi, lapte aromatizat. Efecte nocive: enzimele modificate genetic determină tulburări grave de sănătate și chiar moartea. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E1105	LIZOZIM - Conservant, enzimă alimentară - Din produse modificate genetic  Se folosește în procesul de preparare a brânzei, în aluatul tare, pentru ambalarea vidată a produselor sau depozitarea lor în atmosferă controlată. Alte întrebuințări: în produse cosmetice, balsamuri de corp, tablete medicamentoase pentru gât, picături pentru ochi. Efecte nocive: dureri cronice de cap, reacții alergice. INTERZIS persoanelor sensibile la albușul de ou. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!
E1200	POLIDEXTROZĂ A ȘI N - Umectant, stabilizator, agent de vâscozitate, agent de texturare, suport pentru alți aditivi, agent transportor, agent de afânare - Sintetic sau din organisme modificate genetic  Se adaugă în alimentele cu un conținut scăzut de calorii, înlocuiește uleiul în dressing-uri pentru salate, în iaurturi, în praful pentru cremă din lapte, în înghețate, dulciuri, produse de patiserie. Alte întrebuințări: în produse cosmetice de îngrijire a trupului. Efecte nocive: consumul excesiv are efect laxativ. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!
E1201	POLIVINIL-PIROLIDONĂ (PVP, POVIDONĂ) - Agent cu efect de limpezire, stabilizator, agent transportor, colorant, agent de coagulare, agent de dispersare - Sintetic Se adaugă în bere, vin, oțet, suc de fructe. Alte întrebuințări: în spray-uri pentru păr, lacuri de păr, șampoane, creme antisolare, geluri de ras, detergenți, medicamente. Nu se menționează obligatoriu pe etichetă. Efecte nocive: efect cancerigen; afectează ficatul, rinichii și sistemul gastrointestinal; dermatită de contact, reacții alergice, sensibilizarea pielii. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E1202	POLIVINIL-POLIPROLIDONĂ - Agent cu efect de limpezire, stabilizator, agent transportor, colorant, agent de coagulare, fixator de culoare - Sintetic Conferă limpezime vinului. Alte întrebuințări: în spray-uri pentru păr. Efecte nocive: efect cancerigen, nefrotoxicitate; tulburări renale și pulmonare, dermatită de contact, reacții alergice, sensibilizarea pielii. INTERZIS în Franța. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E1400	DEXTRINE, AMIDON CALCINAT ALB ȘI GALBEN - Agenți de vâscozitate, stabilizatori de spumă, îndulcitori artificiali - Natural, sintetic sau din produse modificate genetic  Se adaugă în cerealele pentru micul dejun, în bere. Alte întrebuințări: în chibrituri. Efecte nocive: alergii în cazul persoanelor sensibile. INTERZIS persoanelor cu boala celiacă. PERICULOZITATE MEDIE!

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
 E1401	AMIDON MODIFICAT (AMIDON TRATAT CU ACID) - Îi sunt modificate acțiunile, pentru ca aditivul să aibă o eficacitate mai mare; agent de vâscozitate, stabilizator, gelifiant, liant - Sintetic Se adaugă în hrana pentru copii, produse alimentare. Alte întrebuințări: în produse cosmetice, țigări. Efectele nocive apar datorită substanțelor chimice care se adaugă pentru a se obține acest aditiv. FOARTE PERICULOS!
 E1402	AMIDON PURIFICAT ÎN MEDIU ALCALIN - Stabilizator, agent de vâscozitate, liant - Sintetic Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
 E1403	AMIDON PURIFICAT PRIN DECOLORARE - Agent de vâscozitate, stabilizator, liant, gumă vegetală - Sintetic Este purificat cu peroxid de hidrogen, hipoclorit de sodiu, dioxid de sulf, permanganat de potasiu Se adaugă în dulciuri. Apar efecte nocive datorită reziduurilor de dioxid de sulf. PERICULOZITATE MEDIE!
 E1404	AMIDON OXIDAT - Agent de vâscozitate, gumă vegetală, stabilizator, liant, agent de glazurare - Sintetic sau din porumb modificat genetic Se adaugă în preparate la caserolă, dulciuri, unt, hrana pentru copii. Efecte nocive: diaree, tulburări digestive, depuneri de calciu la rinichi. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!
 E1405	AMIDON TRATAT ENZIMATIC - Agent de vâscozitate, gumă vegetală - Sintetic sau din porumb modificat genetic Apar efecte nocive datorită reziduurilor de dioxid de sulf. PERICULOZITATE MEDIE!
 E1410	FOSFAT MONOAMIDONIC - Agent de vâscozitate, gumă vegetală, stabilizator, liant, agent de glazurare - Sintetic sau din porumb modificat genetic Se adaugă în hrana pentru copii. Efecte nocive: hiperactivitate mărită în cazul copiilor. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!
 E1411	GLICEROL DIAMIDONAT - Agent de vâscozitate, stabilizator - Sintetic sau prin modificare genetică Are toxicitate pronunțată. INTERZIS în Franța. PERICULOZITATE MEDIE!
 E1412	FOSFAT DIAMIDONIC - Agent de vâscozitate, stabilizator, agent de glazurare, gumă vegetală - Sintetic sau din produse modificate genetic Se adaugă în creme cu fructe, budinci instant, deserturi instant, sosuri, supe, hrana pentru copii. Alte întrebuințări: în produse cosmetice, apă de față. Efecte nocive: hiperactivitate mărită în cazul copiilor. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!
 E1413	FOSFAT DE DIAMIDON FOSFATAT - Stabilizator, agent de vâscozitate, liant, gumă vegetală, agent de glazurare - Sintetic Se folosește în alimente congelate, hrana pentru copii, înghețate, iaurturi. Efecte nocive: hiperactivitate în cazul copiilor. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!
 E1414	FOSFAT DE DIAMIDON ACETILAT - Stabilizator, agent de vâscozitate, emulgator - Sintetic sau din amidon modificat Se adaugă în iaurturi, prăjituri, fructe conservate, sosuri, murături, diverse umpluturi cu carne, hrana pentru copii. Efecte nocive: hiperactivitate în cazul copiilor. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
E1420	ACETAT DE AMIDON ESTERIFICAT CU ANHIDRIDĂ ACETICĂ (AMIDON ACETILAT, MONOAMIDON ACETAT) - Agent de vâscozitate, gumă vegetală, stabilizator - Sintetic sau din amidon modificat Se adaugă în sosuri, murături, deserturi, produse de cofetărie și de patiserie, hrana pentru copii. Efecte nocive: hiperactivitate în cazul copiilor. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!
E1421	ACETAT DE AMIDON ESTERIFICAT CU ACETAT DE VINIL - Agent de vâscozitate, gumă vegetală, stabilizator - Sintetic Are toxicitate pronunțată. INTERZIS în Franța. PERICULOZITATE MEDIE!
E1422	ADIPAT DE DIAMIDON ACETILAT - Agent de vâscozitate, gumă vegetală, stabilizator, liant - Se obține din amidon modificat Se adaugă în sosuri, murături, iaurturi, prăjituri, fructe conservate, diverse umpluturi cu carne, hrana pentru copii. Efecte nocive: hiperactivitate în cazul copiilor. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!
E1423	GLICEROL DIAMIDONIC ACETILAT - Agent de vâscozitate, stabilizator - Sintetic sau modificat genetic Are toxicitate pronunțată. INTERZIS în Franța. PERICULOZITATE MEDIE!
E1430	DIAMIDON GLICERINĂ - Agent de vâscozitate, gumă vegetală, stabilizator - Sintetic sau modificat genetic Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
E1440	HIDROXIPROPIL-AMIDON (AMIDON HIDROXIPROPILAT) - Agent de vâscozitate, emulgator, liant, stabilizator, suport pentru alți aditivi, gelifiant, gumă vegetală - Din produse modificate genetic (cartofi, grâu, porumb, orez, orz sau rădăcini de manioc) Se adaugă în sosuri, murături, deserturi congelate, în crema cu fructe congelate din prăjituri. Efecte nocive: hiperactivitate în cazul copiilor. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!
E1441	GLICERINĂ DIAMIDONATĂ HIDROXIPROPILATĂ - Agent de vâscozitate, gumă vegetală, stabilizator - Sintetic Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
E1442	FOSFAT DIAMIDONAT DIHIDROXIPROPILAT - Agent de vâscozitate, gumă vegetală, stabilizator, gelifiant - Sintetic Se adaugă în supe conservate, deserturi congelate, sosuri, prăjituri Efecte nocive: hiperactivitate în cazul copiilor. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!
E1443	GLICEROL DIAMIDONAL HIDROXIPROPILAT - Agent de vâscozitate, stabilizator - Sintetic sau modificat genetic Are toxicitate pronunțată. INTERZIS în Franța. PERICULOZITATE MEDIE!
E1450	AMIDON CU OCTENILSUCCINAT DE SODIU - Agent de vâscozitate, gumă vegetală, stabilizator, liant, emulgator - Sintetic sau din produse modificate genetic Se adaugă în sosuri, dressing-uri pentru salate, băuturi răcoritoare instant. Are toxicitate pronunțată. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
E1451	AMIDON ACETILAT ȘI OXIDAT - Agent de vâscozitate, gumă vegetală, stabilizator, emulgator, liant - Sintetic sau din amidon modificat genetic. Acetilarea se realizează pentru a face amidonul mai digerabil. Se adaugă în hrana conservată pentru copii mici, precum și în produsele de cofetărie. Efecte nocive: hiperactivitate în cazul copiilor. INTERZIS în Franța. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!
E1452	AMIDON CU OCTENILSUCCINAT DE ALUMINIU - Agent de vâscozitate - Sintetic sau din produse modificate genetic Se adaugă în capsulele cu vitamine și în suplimentele alimentare. Alte întrebări: în produse cosmetice, creme pentru protecția solară, uleiuri de corp, șampoane, after shave-uri. Efecte nocive: afectează rinichii, plămânii, sistemul nervos, aparatul cardiovascular, aparatul reproducător. Accentuează manifestarea bolilor Alzheimer și Parkinson. FOARTE PERICULOS!
E1505	CITRAT DE TRIETIL - Stabilizator pentru spumă, solvent, suport pentru aditivi și arome, agent cu proprietăți plastice - Sintetic Se adaugă în băuturi spumoase, în preparate pe bază de ou și pentru a conferi o aromă de produs afumat; se poate adăuga și în produse certificate biologic. Alte întrebări: în lacuri de unghii, ca bază pentru parfum. Produce reacții negative în cazul persoanelor care sunt sensibile la E621. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!
E1510	ETANOL (ALCOOL ETILIC) - Solvent - Sintetic Se obține din fermentația zahărului sau a altor carbohidrați. Se folosește adesea fără să fie menționat pe etichetă, exceptând băuturile alcoolice. Se adaugă în înghețate, bomboane, produse de patiserie, băuturi alcoolice. Alte întrebări: în apă de gură, lacuri de unghii, creme antiacneice, parfumuri, spumanti de baie, loțiuni after shave, soluție antigel. Efecte nocive: apar dacă se folosește în cantități mari sau foarte concentrat. Este un factor implicat în apariția cancerului la nivelul gurii, al gâtului, al limbii; afectează capacitatea de dezvoltare a organismului, sistemul cardiovascular, endocrin, hepatic, gastrointestinal și aparatul reproducător; provoacă tulburări ale sistemului nervos central; irită ochii și căile respiratorii chiar și într-o concentrație foarte mică. Inhalarea vaporilor de etanol are aceleași efecte ca și ingerarea substanței. Aceasta include un efect inițial de stimulare, urmat de vedere încețoșată, pierderea tonusului muscular și stupor. FOARTE PERICULOS!
E1517	DIACETAT DE GLICERIL (DIACETINĂ) - Solvent, umectant, suport pentru alți aditivi și arome, agent de fixare a parfumului - Sintetic sau din produse modificate genetic Se adaugă pe fructe și legume, pentru a conferi luciu și strălucire. Alte întrebări: în industria celulozei, la pelicula fotografică. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
E1518	TRIACETAT DE GLICERIL (TRIACETINĂ) - Solvent, umectant, suport pentru alți aditivi și arome - Sintetic sau din produse modificate genetic Se adaugă pe fructe și legume, pentru a conferi luciu și strălucire. Alte întrebări: în vopsele de păr, paste de dinți, țigări cu filtru, parfumuri. Are toxicitate pronunțată. APROBAT de UE. PERICULOZITATE MEDIE!
E1519	ALCOOL BENZILIC - Conservant, aromatizant - Sintetic sau din produse modificate genetic Se folosește în aromele sintetice de coacăze, zmeură, portocal, cireș, struguri, nucă, lichior, flori, miere, violete și vanilie, care se adaugă în băuturi răcoritoare, bomboane, înghețate, produse de panificație, deserturi pe bază de gelatină, gumă de mestecat. Alte întrebări: în parfumuri, șampoane, soluții pentru dizolvarea lacului de unghii, țigări, balsam. Efecte nocive: efect iritant și coroziv pentru piele și membranele mucoase; dureri de cap; afectează ficatul și sistemul nervos. PERICULOZITATE MEDIE!

Cod numeric	Denumire, acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
E1520	PROPILENGLICOL (1,2-PROPANDIOL) - Umectant, agent de dispersare, îndulcitor artificial, solvent, suport pentru alți aditivi - Sintetic Se adaugă în coloranți, aromatizanți, dulciuri, produse de panificație, produse cu ciocolată, topping-uri, produse din cocos, gumă de mestecat, margarină, unt, uleiuri. Alte întrebuințări: în rujuri, loțiuni antisolare, paste de dinți, loțiune pentru copii, pesticide, soluții antigel, medicamente, hrana pentru animale, țigări. Efecte nocive: afectează pielea, rinichii, sistemul respirator, sistemul imunitar, sistemul nervos; stop cardiac (atunci când se administrează intravenos), depresia sistemului nervos central, dermatită de contact (datorită produselor farmaceutice sau cosmetice care conțin E1520), acidoză lactică, iritarea pielii și a ochilor, piele uscată, pierderea vederii, afecțiuni hematologice; efect letal. APROBAT de UE. FOARTE PERICULOS!
E1521	POLIETILEN GLICOL 8000 - Îndulcitor artificial, suport pentru arome, antispumant - Sintetic Se adaugă în trestie și sfeclă, în procesul de obținere a zahărului; în băuturile răcoritoare. Alte întrebuințări: în antiperspirante, produse pentru îngrijirea părului, produse pentru copii, rujuri, paste de dinți. Efecte nocive: afectează rinichii și ficatul; este contaminat cu 1,4-dioxan, care are efect cancerigen; produce alergii. FOARTE PERICULOS!

ADITIVII NEDECLARAȚI

SUBTILITATEA MACHIAVELICĂ A INDUSTRIEI ALIMENTARE: AROMATIZANȚII, AUXILIARII TEHNOLOGICI, ADITIVII SUB FORMĂ DE VIRUSURI, GRĂSIMILE SATURATE ȘI ALTE SUBSTANȚE CHIMICE PERICULOASE RĂMÂN ASCUNSE SUB TĂCERE

CE SUNT ACEȘTI ADITIVI?

Auxiliarii tehnologici sau „aditivi pentru aditivi” sunt substanțe utilizate în procesul fabricării produselor alimentare, pentru clarificare, spumare, filtrare, decolorare, epilare, jupuire, uscare, alcalinizare sau acidifiere, demulaj, floculare, coagulare ori chiar pentru simpla spălare. Teoretic, auxiliarii nu ar trebui să mai fie prezenți în produsul alimentar finit. Practic însă, este imposibil de realizat aceasta. Cel mai adesea, se detectează sub formă de reziduuri: hidrocarburi, aditivi de origine petrochimică, polisorbati, compuși cu aluminiu sau nichel, azbest, butan, pentan, propan, toluen și alții. Legea limitează într-un mod formal folosirea acestor „superaditivi”, prin mențiunea „se utilizează strictul necesar”. În concluzie, producătorii înțeleg tot la modul formal această cerință.

Printre auxiliarii tehnologici găsim, de exemplu:

— *agenții de demulaj* (uleiul de vaselină, grăsimile, rășinile siliconate), care împiedică lipirea alimentului de vas, în timpul preparării;

— *agenții de spălare* (apa ușor sterilizată pentru spălarea unor legume; detergenții);

— *agenții de decojire*, care sunt utilizați pentru a decoji legumele pe cale chimică;

— *antispumanții* (derivați lipidici, derivați de silicon etc.), care împiedică formarea spumei în toate stadiile fabricării produselor alimentare;

— *unele enzime* (din ce în ce mai utilizate, pentru fabricarea produselor „light”);

— *solvenții de extracție*, utilizați pentru anumiți aditivi (pentru coloranți, arome etc.);

— *suporturile pentru alți aditivi* (pentru arome, coloranți).

Solventul este o substanță care are proprietatea de a dizolva, dilua, dispersa sau modifica fizic un aditiv alimentar (de exemplu, un colorant sau un aromatizant), pentru a-i ușura mânuirea, aplicarea sau utilizarea. Alimentele astfel tratate conțin în general reziduuri sau derivați din solvenții utilizați. Uleiurile alimentare „virgine” sunt obținute prin presarea fructelor și a semințelor oleaginoase. Rămășițele (reziduurile provenite din presă) conțin mai departe cantități deloc neglijabile de uleiuri, care, din motive de rentabilitate economică, vor fi extrase în continuare, cu ajutorul solvenților.

FDA APROBĂ PENTRU PRIMA DATĂ FOLOSIREA VIRUSURILOR CA ADITIVI ÎN ALIMENTE!

FDA a anunțat la mijlocul anului 2006 aprobarea unui aditiv alimentar antimicrobian, care conține un amestec de virusuri bacteriofage. „Decizia luată de FDA este prima aprobare a utilizării virusurilor ca aditivi în alimente”, spune Andrew Zajac, de la Biroul pentru Siguranța Aditivilor din Alimente al FDA. „«Cocteilul» aprobat conține 6 virusuri și se pulverizează pe carnea gata tăiată și pe preparatele din carne, pentru a ucide microbii care îmbolnăvesc fatal sute de oameni în fiecare an”, a precizat John Vazzana, președintele și șeful executiv al companiei *Intralixx*, care a dezvoltat acest aditiv.

FDA a mai declarat că virusurile bacteriofage sunt special folosite pentru a distruge urmele de *Lysteria monocitogene bacterium*. Bacteria poate produce o infecție gravă numită listerioză, mai ales în cazul femeilor însărcinate, al nou-născuților și al adulților cu sistemul imunitar slăbit. Conform statisticilor de la Centrele Federale de Control și Prevenire a Bolilor (CDC), se estimează că în Statele Unite, anual se îmbolnăvesc grav cu *Lysteria* 2.500 de persoane, dintre care 500 mor.

Biroul pentru Siguranța Aditivilor din Alimente a justificat că în special prânziurile gata preparate din

carne, care nu necesită gătitul sau încălzirea, sunt vulnerabile la *Lysteria*, deoarece nu mai sunt supuse procesului termic de distrugere a bacteriilor dăunătoare. De asemenea, FDA a mai motivat că produsul bacteriofag viral distruge doar tulpinile de *Lysteria*, nu și celulele umane sau vegetale.

FDA recunoaște că aditivul viral ar putea conține reziduuri toxice de la bacteria pe care o înglobează, dar testările nu au evidențiat nici un reziduu toxic, care „oricum, fiind în cantități mici, nu ar pune sănătatea în pericol”, mai precizează ei.

Compania *Intralix*, cu sediul la Baltimore, SUA, a trimis încă din 2002 către agenția FDA o cerere de aprobare a utilizării virusurilor ca aditivi. De atunci, *Intralix* a vândut licența aditivului unei companii multinaționale, care intenționează să-l comercializeze în întreaga lume.

Iar consumatorii nu au de unde să știe care produse din carne sunt tratate cu acest amestec de virusuri, ce are, desigur, efecte nefaste asupra trupului.



GRĂSIMILE SATURATE DE TIP TRANS

Grăsimile saturate de tip *trans* apar prin hidrogenarea grăsimilor nesaturate din uleiurile vegetale, rezultând astfel grăsimile semisolide (de exemplu, margarina). Aceste grăsimi interferează cu procesele metabolice naturale ale organismului, dislocuind substanțele naturale care au funcții importante în corp, asemenea unor otrăvuri. Trupul nu are un mecanism de apărare natural împotriva acestor toxine. Până în anii 1970, producătorii alimentari, în loc de aceste grăsimi saturate, foloseau uleiul de nucă de cocos, pentru a da aroma și textura untului. Cunoscuta obezitate americană a început când el a fost înlocuit cu uleiurile vegetale parțial hidrogenate, cel mai adesea fiind folosit uleiul de soia. Produsele hidrogenate conțin acizi grași de tip *trans*, care cresc riscul de hipertensiune, ateroscleroză, cancer, obezitate, diabet zaharat insulino-dependent, boli coronariene și boala Alzheimer. Procedul de hidrogenare are ca scop creșterea duratei de conservare și stabilizarea mirosului specific. Pericolele hidrogenării sunt: creșterea colesterolului și depunerea sa pe vasele de sânge, formarea de cheaguri care produc accidente cerebrale.

Acrilamida se întâlnește foarte des în produsele alimentare și are efecte cancerigene. Se folosește la obținerea plasticului și a pungilor pentru hrană, la decontaminarea apei etc. și apare în urma preparării hranei la temperaturi înalte: friptul la grătar, coptul la rotisor, prăjirea în ulei, încălzirea la microunde. Cele mai periculoase produse alimentare cu acrilamidă sunt: cartofi prăjiți, chips-urile, produsele de panificație (pâinea prăjită, fursecurile), cerealele procesate industrial.

MÂNCĂRURI FĂRĂ GRĂSIMI:

Industria alimentară a creat produse care au gust asemănător grăsimilor, dar totuși nu conțin nici o grăsime. Sunt însă cu mult mai periculoase.

Olestra

Numele ei comercial este *Olean* și reprezintă o invenție a firmei *Procter&Gamble*. Cei care au produs-o i-au modificat în așa fel structura chimică, încât organismul nu o poate digera. Ingerată în orice cantitate, ea nu conferă nici un aport de grăsimi sau calorii.

Școala de Sănătate Publică din Harvard a declarat că cele mai grave efecte ale produselor care conțin olestra sunt: orbirea, cancerul pulmonar și cancerul prostatei. Chiar și în cantități mici, olestra produce afecțiuni gastrointestinale, diaree, dureri de stomac. Trecând prin sistemul digestiv, ea absoarbe substanțele nutritive solubile în grăsimi, inclusiv vitaminele A, D, E, K, sterolii și carotenoidii. Atenție la produsele comerciale de tipul snacks-urilor, deoarece conțin olestra!

ALȚI ÎNLOCUITORI DE GRĂSIMI FOLOSIȚI ÎN PRODUSELE ALIMENTARE

Simplese: este obținut dintr-o proteină lactată, drept pentru care pe etichetă nu va apărea scris „aditiv artificial”. Valoarea sa calorică este de 1,33 kcal/g. Se folosește în iaurturi, deserturi, supe, înghețate, maioneze.

Litesse: valoarea sa calorică este de 1 kcal/g. Se folosește în înghețată, deserturi, prăjituri și dulciuri.

Salatrim: cu scopul de a propune mereu și mereu mai multe produse modificate, un grup de producători agro-alimentari a fabricat acest tip de grăsime alimentară artificială. Este o combinație de grăsimi și înlocuitori de grăsimi. Această substanță grasă, care nu există în mod natural, are doar 5 kcal/g (în comparație cu 9 kcal/g, cât au grăsimile naturale). Produsul *Salatrim* este introdus în produsele pentru copii, însă motivul utilizării sale intense este faptul că posedă remarcabile calități funcționale pentru industrie. Între 2 și 4 ani, cifra de afaceri anuală obținută cu această grăsime artificială este estimată la 7-14 milioane euro! Se planuiește utilizarea sa la producerea ciocolatelor sărace în grăsimi, a înghețatei și a brânzeturilor.

Neajunsul său este că, fiind un produs obținut prin sinteză, organismul nu îl va percepe ca pe o hrană naturală și, inerent, vor apărea tulburări. Cât de grave... o va dovedi experiența.

Paselli: este o gamă de înlocuitori de grăsimi, care se obține din amidon de cartof hidrolizat. Valoarea sa calorică este 1-3,8 kcal/g, în funcție de tipul de înlocuitor. Se utilizează la maioneze, salate și deserturile sărace în grăsimi, înghețată

și pateurile cu carne.

Slendid: este un înlocuitor de grăsimi pe bază de fibre, obținut din pectina existentă în coaja citricelor. Valoarea sa calorică este 0 kcal/g. Se utilizează în sosuri pentru salate, maioneze, supe instant, deserturi, iaurturi și produse de patiserie.

Cu excepția *olestrei*, care trebuie trecută pe etichetă, este foarte puțin probabil să găsim înlocuitorii de grăsimi menționați pe etichetă sub denumirea lor adevărată. Majoritatea producătorilor aleg să eticheteze ingredientele într-un mod ce sună mai „natural”. De exemplu, majoritatea produselor ce conțin *simplesse* vor avea pe etichetă mențiunea „proteină lactată”.

Toate grăsimile obținute pe cale artificială, ca de altfel toate substanțele fabricate prin sinteză, deci nenaturale (inclusiv mult laudatele „vitamine” care se găsesc în farmacii), produc tulburări în organism, care, în timp, se agravează, pentru că ele nu pot fi asimilate în mod armonios (așa cum se asimilează, de exemplu, vitaminele atunci când mâncăm legume sau fructe).

AROMATIZANȚII CHIMICI IMITĂ AROMA NATURALĂ

Aromatizanzii sunt substanțe chimice care imită aromele naturale. Aromatizanzii (sub formă de aldehide, acizi, alcooli, esteri, hidrocarburi aromatice etc.) ajută la dezodorizarea produsului alimentar și îi conferă o nouă aromă, mai „plăcută”, încărcându-l în schimb cu încă o doză toxică dată de componenta lor aromatică. Fără să informeze publicul de această înșelătorie, producătorii creează în laborator mii de arome artificiale, dar nu precizează pe etichetă originea lor exactă.

La mijlocul anilor 1800, în Germania a apărut o nouă clasă de chimiști, care urma să „revoluționeze” industria. Încă de pe atunci, chimia organică a început să folosească metode științifice pentru a desluși structurile chimice ale substanțelor și a le re-crea pe cale artificială, sintetică, din lignit, din petrol și din alte materii prime chimice.

În 1855, a fost realizată pentru prima dată prin sinteză *cinamaldehyda*. În 1868 se produce prima aromă chimică sintetică, *cumarina*. În 1874 se stabilește structura chimică a vanilinei, iar peste doi ani începe producția sintetică la scară industrială a *vanilinei*. Între anii 1850 și 1900 se descoperă majoritatea formulelor chimice ale uleiurilor volatile.

Apariția chimiei organice a permis crearea unor substanțe aromatice complet artificiale, care nu se regăsesc deloc în natură, dar imită aromele naturale (însă cu o intensitate care nu există în mod firesc în natură).

De-a lungul timpului, industria aromelor și-a perfecționat tehnologiile, astfel încât fabricarea moleculelor aromatice identice cu cele naturale este acum ceva obișnuit. Este deci posibil să „intensificăm” puterea aromatică a unui produs pe bază de fructe al industriei agroalimentare, utilizând o aromă de sinteză „natural identică”, care va compensa cantitatea și calitatea redusă a fructelor utilizate.



Pentru înșelarea consumatorului, este de asemenea intensificată și culoarea și textura produselor.

Motivul pentru care industria alimentară folosește aromele artificiale nu vizează deloc sănătatea consumatorului, ci doar propriul său profit.

Indicația „aromă naturală” este rezervată aromelor care conțin exclusiv substanțe aromatizante obținute prin procedee fizice (de exemplu: extracția cu solvenți, distilarea etc.), enzimatică sau microbiologică, plecând de la materia de origine vegetală sau animală, fie în stare naturală, fie modificată pentru consum prin procedee tradiționale de preparare a mărfurilor alimentare (aici sunt incluse uscarea, prăjirea și fermentarea).

De exemplu, o companie produce, ea singură, zeci de tipuri de arome identice cu cele de căpsune: unele au gust dulce de bomboane, altele de căpsune proaspete sau răskoapte, sau cu semințe etc. Aromă lor particulară diferă în funcție de intenția de utilizare. O aromă de căpsune care este folosită la înghețată are proprietăți chimice diferite de aroma de căpsune utilizată în produsele de patiserie și, prin urmare, destinată să reziste la temperaturi înalte.

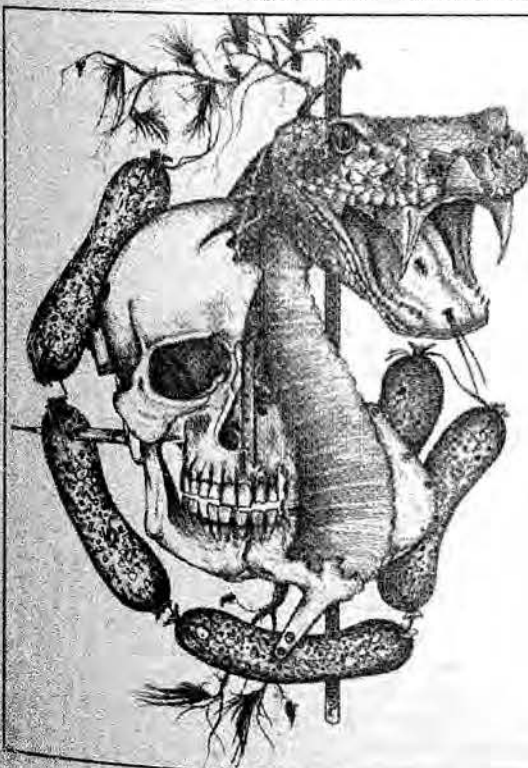
Diverse varietăți de arome din gama căpsunei	Substanța chimică de bază pentru varietatea de aromă
fructată	butirat de etil
bomboană	furaneol
balsamică	cinamat de metil
cremoasă	gama-decalactonă
crudă	3-cis-hexenol
coaptă	tiobutirat de metil
lipicioasă	sulfid de dimetil
florală	dihidrojasmonat de metil

Iată cum arată o rețetă chimică pentru aroma sintetică de căpșună:

Componente	Cantitatea (grame)
furaneol	30,00
tiobutirat metil	0,06
sulfit de dimetil	0,10
dihidrojasmonat de metil	0,10
gama-decalactonă	2,00
cinamat de metil	3,00
3-cis-hexenol	30,00
butirat de etil	35,00
propilen glicol	899,74
total	1000,00 grame

Încă și mai complexe sunt aromele care imită diferitele tradiții gastronomice. Lista de produse a companiilor de aromatizanti sintetici include: muștar *Dijon*, hiori afumat etc. De unde provin constituenții aromelor și cum pot fi ei produși pentru a putea fi calificați totuși ca fiind „naturali”, aflăm din reglementările FDA:

„Termenul de aromă naturală desemnează uleiul esențial, rășina uleioasă, esența sau extractul, proteina hidrolizată ori disilată care conține constituenți aromatici derivați din condimente, din fructe sau sucuri de fructe, din legume sau sucuri de legume,



din drojdii de consum, din plante (scoarță, mugure, rădăcină, frunză sau materiale vegetale similare), din carne, din fructele de mare, din carnea de pui, din ouă, din produsele lactate sau de fermentație, a căror funcție principală prin adăugarea în alimente este aromatizarea, mai mult decât creșterea valorii nutritive a acestora.”

Cu alte cuvinte, pentru a produce o aromă care să se califice sub titulatura de „naturală”, o companie de arome sintetice poate fermenta, trece prin foc, cataliza cu enzime și în final amesteca orice substanțe incompatibile, atâta timp cât acele substanțe au fost aprobate spre uzul alimentar.

Indicația „aromă” reunește aromele de sinteză, fie ele identic naturale, fie fără corespondent în natură, ceea ce înseamnă, practic, înșelarea consumatorului.

Lumea falsificării gustative este îngrijorătoare: se constată o denaturare a percepției gustative a consumatorilor și în principal a tinerilor, care au ajuns să nu mai distingă o anume savoare decât după o intensificare de 20 de ori mai puternică a gustului.

Prin urmare, mențiunea „aromă naturală” sau „aromă”, de pe etichetă, semnalează posibilitatea prezentei unei arome naturale și a unei importante cantități de arome sintetice, care este de fapt responsabilă pentru mai mult de 75% din aroma finală a produsului.

Vanilia este aroma cea mai utilizată în lume. Cunoaștem cu toții pâștile de vanilie cu parfum suav, care servesc la aromatizarea delicată a deserturilor: creme, tarte, înghețate, diverse produse de patiserie.

Deoarece vanilia naturală este extrem de scumpă (un kilogram costă aproximativ 400 de euro, iar pentru aromatizarea unei tone de înghețată sunt necesare 2 kg de vanilie), a fost necesară obținerea unor derivați artificiali, cei mai cunoscuți fiind vanilina și etil-vanilina. Obținută prin sinteză, vanilina costă aproximativ 150 de euro/kg, însă pentru a obține nota întreagă a vaniliei naturale, se mai adaugă și alte substanțe de sinteză: cumarine, benzaldehidă. Pentru a se aromatiza o tonă de înghețată, este nevoie doar de 300 g de vanilină.

Etil-vanilina sintetică costă aproximativ 160 de euro/kg, are o mare putere de aromatizare și sunt necesare 25 de grame pentru aromatizarea unei tone de înghețată.

Un aliment este în ziua de azi 30% arome sintetice, 30% procesare tehnologică și 40% preparare. De exemplu, gustul de „grătar” al unui pui rezultă din procesarea cărnii la o flacără specială, care activează aditivii chimici: „aroma de grătar”, „aroma de afumat”, „culoarea caramel”. Aceste formule chimice sunt esențiale pentru succesul hranei de tip *fast-food*. S-a ajuns acum chiar la situația stranie când puiul este doar „purător de proteină aromată”, care poate fi modelată, aromatizată, texturizată și colorată într-o varietate de moduri.

LOBBY-URILE BOGĂTAȘILOR FAC LEGEA

Organizația care reglementează folosirea aditivilor și a aromelor alimentare este Comisia Regulilor Alimentare (*Codex Alimentarius*), organism creat în 1963 de FAO și OMS, cu scopul de a elabora normele alimentare, liniile directoare

și alte reguli (cum ar fi codurile de utilizare), în cadrul Programului mixt FAO/OMS referitor la normele alimentare.

Din nefericire, acest organism este plin de experți provenind din marile societăți chimice sau agroalimentare, care orientează legile în sensul intereselor financiare ale industriilor în cauză și nu în sensul consumatorilor.

În ceea ce privește aromele, Codul Alimentar precizează: „Aromele naturale sau substanțele aromatice naturale sunt substanțe obținute prin procedee fizice, biotehnologice sau enzimatic, pornind de la materii de origine vegetală sau animală”.

Această definiție foarte generalistă deschide larg poarta produselor rezultate prin fermentație și tehnologii biochimice și utilizării organismelor modificate genetic, obținându-se astfel substanțe aromatice artificiale bine vândute, cel mai adesea acestea fiind de fapt subproduse sau deșeurii industriale.

Marile companii întrețin la Bruxelles o armată de lobby-ști, al căror scop este apărarea intereselor acestor societăți industriale și influențarea deciziilor luate de parlamentari. Parlamentul european numără aproximativ 5000 de lobby-ști acreditați, adică 7 lobby-ști la fiecare deputat. Depășiți de complexitatea dosarelor și a problemelor cu care se confruntă, parlamentarii sunt „ajutați” de lobby-știi care, foarte „sfătoși”, le sugerează acestora „cele mai bune decizii”... care susțin interesele companiilor agroalimentare, așa cum a declarat fără reținere

liberalul democrat englez Chris Davies. Înțelegem astfel de ce apar nedreptăți în legile europene.

Conform definiției prezentate mai sus, aromele nu sunt considerate a fi aditivi, și, prin urmare, nu este obligatoriu să fie supuse testelor de toxicitate!

De aceea, este o iluzie să credem că tuturor substanțelor utilizate de către industria aromelor chimice li se investighează gradul de toxicitate, la o consumare repetată și cumulativă.

La începutul anilor 2000, un comitet de experți al Consiliului Europei a avut curajul să vadă dincolo de aparențe prin jungla aromelor de sinteză. Studiindu-se aproximativ 2200 de agenți aromatici sintetici cunoscuți, a reieșit că 391 au o toxicitate dovedită și 180 sunt foarte periculoși.

Aromatizantii nu sunt încă clasificați. Se estimează că există la ora actuală peste 6000 de arome sintetice care sunt utilizate în alimentație. După unele cercetări, aromatizantii reprezintă mai bine de o treime din piața totală de aditivi. Deocamdată, legislația pentru aromatizantii este mult mai puțin exigentă decât cea referitoare la coloranți, la îndulcitorii artificiali și la alți aditivi. Studiile de evaluare toxicologică a aromatizantilor sunt în prezent foarte slabe și, în majoritatea cazurilor, inexistente.

TIPURI DE AROMATIZANȚI

Se disting trei mari grupe de aromatizantii:

- substanțele naturale extrase dintr-un aliment natural aromat, prin procedee fizice (cu indicația pe etichetă de „aromă naturală”);

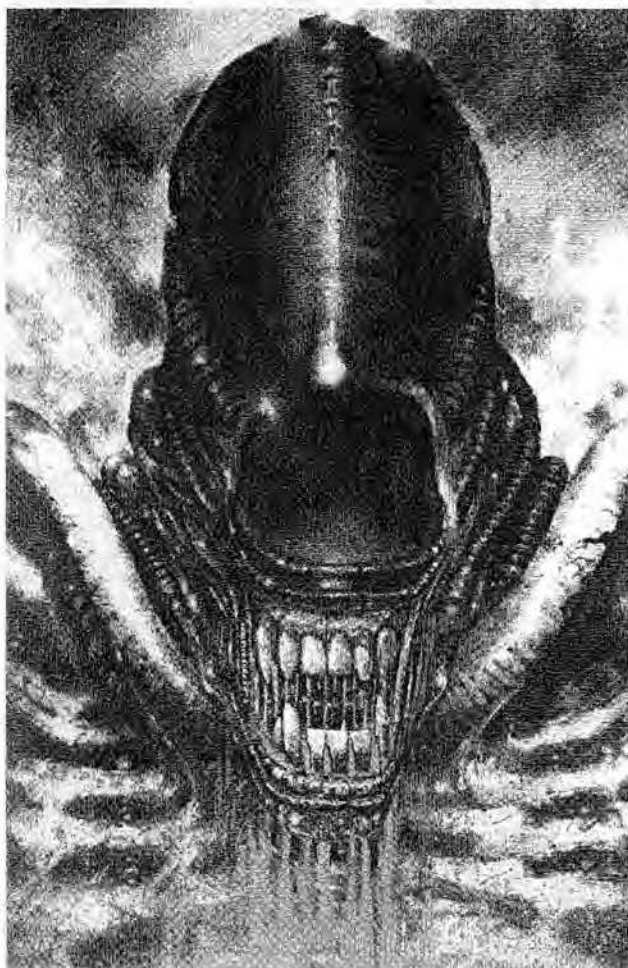
- substanțele aromatizante artificiale, a căror structură chimică este identică cu cea a alimentelor naturale (vanilina, metilvanilina, etilvanilina), dar care nu au totuși calitatea de a fi naturale. În acest caz, pe etichetă scrie o mare înșelătorie: „aromă identică naturală”; dacă producătorii ar fi limitați de anumite reglementări, nu ar mai putea să producă multe dintre aromele lor „identice naturale”;

- aromatizantii sintetici, care nu au fost încă identificați în produsele naturale (această a treia varietate de produse este un pur surogat de sinteză creat de om).

Primele două categorii de produse de aromatzare dau alimentelor la care sunt adăugate gustul lor specific. Aditivii de sinteză aduc un gust nou. Aromele se adaugă într-o varietate foarte largă de produse: în produsele de patiserie, dulciuri, înghețată, produsele lactate și derivatele acestora (mai ales în iaurturi, în margarină), în băuturile răcoritoare, conserve, dulceață, miere artificială, dressing-uri, creme tartinabile, alimentele dietetice (preparate din cereale de tipul corn-flakes), condimente, hrana pentru copii, medicamente, apă de gură, săpunuri, detergenți, tutun, deodorante de cameră, parfumuri, produsele de aromoterapie.

Fără ajutorul aromelor sintetice, aceste produse nu ar fi apărut niciodată pe piață: anumiți biscuiți prevăzuți pentru aperitiv au un gust accentuat de brânză, cașcaval, pizza, chilli, pui, șuncă, busuioc, rozmarin, ceapă sau usturoi, fără a conține nici un pic din acestea.

Iată în cele ce urmează tabelul cu o parte din acești aditivi:



TABEL CU ADITIVII ALIMENTARI CARE NU AU UN COD NUMERIC

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
1-(PARA-METOXIFENIL)-3-PENTENONĂ 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, de unt, de nuci, de arțar și de vanilie, care se adaugă în băuturi răcoritoare, în înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
1-(PARA-METOXIFENIL)-PROPANONĂ 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe și de vanilie, care se adaugă în băuturi răcoritoare, în înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
1,3-DIFENIL-2-PROPANONĂ 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, de nucă și de miere, care se adaugă în băuturi răcoritoare, în înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
10-UNDECENOAT DE ALIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, în înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
10-UNDECENOAT DE BUTIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de violete, de flori și de fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, în înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
10-UNDECENOAT DE ETIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, de cocos, de nucă și de coniac, care se adaugă în băuturi răcoritoare, în înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
1-DECANOL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, de lămâie, de portocale, de cocos și de unt, care se adaugă în gumă de mestecat, băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Alte întrebuințări: în producerea maselor plastice, a lubrifianților, a surfactanților și a solvenților. Efecte nocive: efect narcotic puternic; puternic iritant al pielii și al ochilor; în contact direct cu ochii produce leziuni permanente; inhalarea și ingestia este dăunătoare. FOARTE PERICULOS!
1-HEXADECANOL (ALCOOL CETILIC) 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de ciocolată, care se adaugă în glazuri, înghețată, bomboane. Alte întrebuințări: în produse cosmetice și farmaceutice și în detergenți. Are efect toxic pronunțat; irită pielea și ochii. PERICULOZITATE MEDIE!
1-MENTOL-PROPILEN 	- Aromatizant - Sintetic Se adaugă în băuturi răcoritoare, în înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, cereale pentru micul dejun, condimente, dulciuri, produse lactate, fructe glasate, supe, snacks-uri. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
1-NITROPROPAN	- Solvent, agent transportor - Sintetic Se adaugă în uleiuri și grăsimi vegetale. Alte întrebuințări: în producția de vinil, vopsea, cauciuc sintetic, lac, gazolină. Efecte nocive: afectează ficatul, sistemul cardiovascular, sistemul respirator, sistemul gastrointestinal, aparatul reproducător, sistemul nervos; afectează dezvoltarea armonioasă a organismului. FOARTE PERICULOS!
2,3-BUTIROFENONĂ	- Antioxidant - Sintetic Se adaugă în preparate alimentare grase și uleioase. Alte întrebuințări: intră în compoziția ambalajelor alimentare; butirofenonele sunt folosite pentru tratamentul bolilor neurodegenerative (de exemplu, schizofrenie). Efecte nocive: anemie feriprivă; reacții severe la nivelul pielii. FOARTE PERICULOS!
2,4-DIMETIL- PENTENAL DE BENZIL	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe și de condimente, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Alte întrebuințări: pesticid controversat; se discută excluderea lui de pe piață. Are toxicitate pronunțată. FOARTE PERICULOS!
2,3-HEPTANDIONA	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de unt, de fructe, de zmeură, de căpsune, de nuci, de rom și de brânză, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețate, glazuri, bomboane, produse de panificație, gumă de mestecat. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
2,3-HEXANDIONA	- Aromatizant - Sintetic Se adaugă în aromele de unt și de brânză. Are toxicitate pronunțată. Afectează sistemul nervos. PERICULOZITATE MEDIE!
2,3-PENTANDIONA	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, de căpsune, de ciocolată, de unt, de caramel, de rom și de brânză, care se adaugă în deserturi gelatinoase, băuturi răcoritoare, glazuri, înghețate, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
2,3-UNDECADIONĂ	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de unt, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
2,4-DIMETIL- ACETOFENONĂ	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de frișcă, de struguri și de vanilie, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, lichiouri. Alte întrebuințări: în parfumuri; ca aditiv pentru aromatizarea țigărilor. Are toxicitate pronunțată. Arderea sa produce substanțe toxice pentru organism și mediu. PERICULOZITATE MEDIE!
2,6-DIMETIL- 5-HEPTENAL	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, deserturi pe bază de gelatină, gumă de mestecat. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
2-ACETIL PIRAZINA	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de popcorn. Are toxicitate pronunțată. Irită pielea și ochii. PERICULOZITATE MEDIE!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
2-ACETIL-PIROL 	- Aromatizant - Sintetic Se adaugă în aroma de pâine proaspătă, care se folosește în produsele de panificație. Efecte nocive: efect mutagen și cancerigen; afectează ficatul; provoacă alergii, iritarea ochilor. FOARTE PERICULOS!
2-ACETIL-2-TIAZOLINA 	- Aromatizant - Sintetic Se adaugă în cerealele pentru micul dejun, în produsele prăjite (arahide, năut, porumb, snacks-uri), datorită aromei puternice de prăjit. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
2-ACETIL-3-ETILPIRAZINĂ 	- Aromatizant - Sintetic Se adaugă în cerealele pentru micul dejun, în produsele prăjite (arahide, năut, porumb, snacks-uri), datorită aromei puternice de prăjit. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
2-ACETIL-3-METILPIRAZINĂ 	- Aromatizant - Sintetic Se adaugă în produse de patiserie, băuturi răcoritoare, cereale pentru micul dejun, dulciuri, preparate din ou, grăsimi, preparate din carne și pește, produse lactate, gelatină, glazuri pentru fructe, supe instant, sosuri din carne, bomboane, ceai instant, cafea instant, gemuri, condimente, snacks-uri, gumă de mestecat. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
2- SI 3-ACETILPIRIDINĂ 	- Suport pentru alți aditivi, aromatizanți - Sintetic Se folosesc la obținerea aditivilor sintetici. Se folosesc în cerealele pentru micul dejun, înghețată, bomboane, băuturi nealcoolice, budincă, gelatină, produse de patiserie. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
2-ACETILTIAZOL 	- Aromatizant - Sintetic Are miros puternic de cafea proaspăt rășnită, se adaugă în cafea și derivate cu cafea (prăjituri, cafea solubilă, cappuccino), băuturi, snacks-uri. Alte întrebuintări: în obținerea vopselelor și a substanțelor fungicide. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
2-ACETONAFTONĂ (BETA-AC) 	- Aromatizant - Sintetic Are aromă puternică de portocală, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: dacă se îngerează, are efect toxic moderat; irită pielea și ochii; produce conjunctivită, vomă, greață, diaree; inhalarea sa produce iritarea mucoasei intestinale și a căilor respiratorii superioare. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
2-AMINO-2-FENOL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, grăsimi și uleiuri pentru prăjit. Efecte nocive: efect teratogen și cancerigen; efect estrogenic; afectează rinichii, ficatul, sistemul nervos central, sistemul cardiovascular; tulburări hormonale, stres asociat cu oboseală; scade cantitatea de lichid spermatic; se absoarbe prin piele; iritant al ochilor și al tractului respirator; este o substanță care se formează atunci când arde un material plastic; puternic poluant al mediului (rezistent la biodegradare). FOARTE PERICULOS!
2-AMINO-ACETOFENONĂ 	- Aromatizant - Sintetic Se adaugă în aromele de struguri, care se folosesc în băuturile alcoolice, siropuri, medicamente. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
2-BUTIL-5-CETIL-1,4-DIOXAN	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de condimente și de fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, grăsimi și uleiuri pentru prăjit. Efecte nocive: efect teratogen și cancerigen; efect estrogenic; afectează rinichii, ficatul, sistemul nervos central, sistemul cardiovascular; tulburări hormonale, stres asociat cu oboseală; scade cantitatea de lichid spermatic; se absoarbe prin piele; iritant al ochilor și al tractului respirator; este o substanță care se formează atunci când arde un material plastic; puternic poluant al mediului (rezistent la biodegradare). FOARTE PERICULOS!
2-DECENAL	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: toxic la nivelul pielii și la ingestie, iritant puternic al pielii. PERICULOZITATE MEDIE!
2-DECENOAT DE BUTIL	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de caise și de piersici, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, gumă de mestecat. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
2-ETIL-2-HEPTANAL	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de ananas, care se adaugă în băuturi răcoritoare, bomboane. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
2-ETILBUTIRAT DE ALIL	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, de brandy, de fructe de pădure, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, deserturi pe bază de gelatină, budinci. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
2-FENILPROPION-ALDEHIDA DIMEIL ACETAT	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe de pădure, de trandafiri, de flori, de miere, de nuci, de ciuperci și de condimente, care se adaugă în gumă de mestecat, condimente, băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
2-ȘI 3-FENIL-PROPION-ALDEHIDA	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe de pădure, de cireșe, de trandafiri, de caise, de piersici, de prune și de migdale, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
2-FURANACETILAT DE PROPIL	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de cafea și de miere, care se adaugă în băuturi răcoritoare și bomboane. Furanul și derivații săi se formează în timpul tratamentului termic aplicat produselor conservate. Efecte nocive: efect cancerigen, teratogen, mutagen; afectează ficatul, rinichii, sistemul cardiovascular, sistemul nervos, sistemul respirator, sistemul gastrointestinal, sistemul imunitar, sistemul endocrin. FOARTE PERICULOS!
2-FURANBUTIRAT DE IZOGAMIL	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, de ciocolată, de cafea și de whisky, care se adaugă în deserturi pe bază de gelatină, în gumă de mestecat, băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Furanul și derivații săi se formează în timpul tratamentului termic aplicat produselor conservate.

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
2-FURAN-2,5-DIIZOAMIL (bomboane)	Efecte nocive: efect cancerigen, teratogen, mutagen; afectează ficatul, rinichii, sistemul cardiovascular, sistemul nervos, sistemul respirator, sistemul gastrointestinal, sistemul imunitar, sistemul endocrin. FOARTE PERICULOS!
2-FURAN-2-PROPIONAT DE IZOAMIL	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, de ciocolată, de cafea și de whisky, care se adaugă în deserturi pe bază de gelatină, în gumă de mestecat, băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Furanul și derivații săi se formează în timpul tratamentului termic aplicat produselor conservate. Efecte nocive: efect cancerigen, teratogen, mutagen; afectează ficatul, rinichii, sistemul cardiovascular, sistemul nervos, sistemul respirator, sistemul gastrointestinal, sistemul imunitar, sistemul endocrin. FOARTE PERICULOS!
2-FURAN-2-PROPIONAT DE IZOBUTIL	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe de pădure și de ananas, care se adaugă în deserturi pe bază de gelatină, gumă de mestecat, băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri. Furanul și derivații săi se formează în timpul tratamentului termic aplicat produselor conservate. Efecte nocive: efect cancerigen, teratogen, mutagen; afectează ficatul, rinichii, sistemul cardiovascular, sistemul nervos, sistemul respirator, sistemul gastrointestinal, sistemul imunitar, sistemul endocrin. FOARTE PERICULOS!
2-FURAN-2-ETILIDEN-2-ETILALDEHIDA	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, lichior, rom, nucă și condimente, care se adaugă în glazuri, înghețată, băuturi răcoritoare, gumă de mestecat, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: efect cancerigen și mutagen; afectează pielea, rinichii, ficatul, sistemul respirator, sistemul gastrointestinal, sistemul nervos; irită membranele mucoase; inflamarea ochilor și a gâtului; folosirea îndelungată produce tulburări nervoase, sensibilitate oculară, fotosensibilitate, migrene persistente. FOARTE PERICULOS!
2-FURAN-2-ETILIDEN-2-ETILPROPANO	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în glazuri, înghețată, băuturi răcoritoare, gumă de mestecat, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: efect cancerigen și mutagen; afectează pielea, rinichii, ficatul, sistemul respirator, sistemul gastrointestinal, sistemul nervos; irită membranele mucoase; inflamarea ochilor și a gâtului; folosirea îndelungată produce tulburări nervoase, sensibilitate oculară, fotosensibilitate, migrene persistente. FOARTE PERICULOS!
2-FUROAT DE ALIL	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de cafea și ananas, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, deserturi pe bază de gelatină, produse de patiserie. Furanul și derivații săi se formează în timpul tratamentului termic aplicat produselor conservate. Efecte nocive: efect cancerigen, teratogen, mutagen; afectează ficatul, rinichii, sistemul cardiovascular, sistemul nervos, sistemul respirator, sistemul gastrointestinal, sistemul imunitar, sistemul endocrin. FOARTE PERICULOS!
2-FUROAT DE AMIL	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de rom, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, condimente. Furanul și derivații săi se formează în timpul tratamentului termic aplicat produselor conservate. Efecte nocive: efect cancerigen, teratogen, mutagen; afectează ficatul, rinichii, sistemul cardiovascular, sistemul nervos, sistemul respirator, sistemul gastrointestinal, sistemul imunitar, sistemul endocrin. FOARTE PERICULOS!
2-FUROAT DE FENIL	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de ciocolată și ciuperci, care se adaugă în băuturi răcoritoare, bomboane, deserturi gelatinoase.

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
2-FURANOL DE FENIL (condimentat)	Are toxicitate extrem de pronunțată. FOARTE PERICULOS!
2-FURANOL DE HENIL	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de cafea, arțar și ciuperci, care se adaugă în condimente, bomboane. Furanul și derivații săi se formează în timpul tratamentului termic aplicat produselor conservate. Efecte nocive: efect cancerigen, teratogen, mutagen; afectează ficatul, rinichii, sistemul cardiovascular, sistemul nervos, sistemul respirator, sistemul gastrointestinal, sistemul imunitar, sistemul endocrin. FOARTE PERICULOS!
2-FURANOL DE PROPIL	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de ciocolată și ciuperci, care se adaugă în condimente, bomboane, produse de panificație. Furanul și derivații săi se formează în timpul tratamentului termic aplicat produselor conservate. Efecte nocive: efect cancerigen, teratogen, mutagen; afectează ficatul, rinichii, sistemul cardiovascular, sistemul nervos, sistemul respirator, sistemul gastrointestinal, sistemul imunitar, sistemul endocrin. FOARTE PERICULOS!
2-HEPTANONA 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, unt și brânză, care se adaugă în condimente, brânza <i>Rocheport</i> , glazuri, înghețată, băuturi răcoritoare, gumă de mestecat, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
2-HEPTENAL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, mere, castraveți, pere, struguri, care se adaugă în glazuri, înghețată, băuturi răcoritoare, gumă de mestecat, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
2-HEXENAL	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe și mere, care se adaugă în glazuri, înghețată, băuturi răcoritoare, gumă de mestecat, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: efect cancerigen. FOARTE PERICULOS!
2-HEXENOL	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe și mentă, care se adaugă în glazuri, înghețată, băuturi răcoritoare, gumă de mestecat, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
2-HEXIL 1-ACEIDOXIETIL BUDROFURAN	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în glazuri, înghețată, băuturi răcoritoare, gumă de mestecat, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
2-HEXIL-3-ETIL 1,4-DIOXAN ȘI 2-HEXIL-6-ETIL 1,4-DIOXAN	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de frișcă, ce se adaugă în glazuri, înghețată, băuturi răcoritoare, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: efect teratogen și cancerigen; efect estrogenic; afectează rinichii, ficatul, sistemul nervos central, sistemul cardiovascular; tulburări hormonale, stres asociat cu oboseală; scade cantitatea de lichid spermatic; se absoarbe prin piele; iritant al ochilor și tractului respirator; este o substanță care se formează atunci când arde un material plastic; puternic poluant al mediului (rezistent la biodegradare). FOARTE PERICULOS!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
2-HEXILIDEN CICLO- PENTANONĂ 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în glazuri, înghețată, băuturi răcoritoare, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
2-HEXILIDEN PENTANONĂ 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de nuci, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. FOARTE PERICULOS!
2-HEXILIDEN PENTANONĂ 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe și ciocolată, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. FOARTE PERICULOS!
2-METILOCTANAL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de citrice, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
2-METOXI PENTILFENOL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, nuci și rom, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, lichioruri, produse de panificație. Efecte nocive: are aceeași toxicitate ca și fenolul; efect caustic mare. FOARTE PERICULOS!
2- METOXIPIRAZINA 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de cocos. Se adaugă la aromatizarea țigărilor și a vinurilor. Are toxicitate pronunțată; irită ochii și pielea. PERICULOZITATE MEDIE!
2-NONILNOAT DE ETIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe de pădure și pepene galben, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
2-NONILNOAT DE METIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe de pădure, banane, flori și violete, care se adaugă în condimente, gumă de mestecat, deserturi gelatinoase, băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
2-OCTANOAT DE METIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe de pădure, zmeură, căpsune, piersici, flori, violete și lichior, care se adaugă în jeleuri, gumă de mestecat, deserturi gelatinoase, băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
2-OCTANONĂ 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe și brânză, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
2-PENTANOAT 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: inhalarea sa produce dureri de cap, greață, iritarea tractului respirator, a ochilor și a pielii. FOARTE PERICULOS!
2-PENTIL- 3-METIL- 2-CITROPENTEN- 1-OLAT 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de citrice, bergamotă, ferigă, flori. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
2-PROPIONIL- PURPURINA 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice, care se adaugă în cereale pentru micul dejun, produse lactate, băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
2-UNDECINOAT DE METIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de flori și violete, care se adaugă în gumă de mestecat, deserturi gelatinoase, băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
3,7-DIMETIL- 1-OCTANOL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, trandafir și flori, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
3-BENZIL- 4-HEPTANOAT 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
4-BUTILBEN- ZILAT 	- Aromatizant - Sintetic Se adaugă în supe concentrate, amestecuri de condimente, preparate din carne. Alte întrebuințări: ca aditiv în prepararea tutunului. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
4-FENIL BUTIRAT DE ETIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, căpsune, cireșe, fructe de pădure, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, gelatine. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
4-FENIL- PROPIONAT 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de căpsune, caise, piersici, prune, alune, fistic și scortșoară, care se adaugă în gumă de mestecat, lichioruri, băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: iritant sever al ochilor, al pielii și al tractului digestiv. FOARTE PERICULOS!
4-FENIL- PROPIONAT DE ETIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
HEPTANONA 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe și cele cu gust puternic de pepene galben și banane, care se adaugă în glazuri, înghețată, băuturi răcoritoare, gumă de mestecat, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: afectează sistemul nervos central; iritant al ochilor, pielii, membranelor mucoase; tuse, dureri de cap, amețeală, efect narcotic, chiar comă; piele uscată, dermatită de contact. FOARTE PERICULOS!
3-MERCAPTO-2-METILPENTANAL 	- Aromatizant - Sintetic Are miros și gust puternic de carne. Se adaugă în cereale pentru micul dejun, produse de panificație, preparate din pește și carne, conserve cu legume, supe. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
2-METILBUTIR-ALDEHIDA 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de unt, ciocolată, cacao, migdale, mere, fructe și nuci, care se adaugă în deserturi gelatinoase, băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: iritant moderat al pielii și membranelor mucoase; afectează puternic sistemul respirator (tuse, dispnee, amețeală, dureri de cap, letargie, anorexie, greață, vomă, diaree, transpirație excesivă, tahicardie). FOARTE PERICULOS!
3-OCTANONA 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de cafea, citrice, piersici, brânză și condimente, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
3-OCTENOL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe și condimente, care se adaugă în supe, băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, condimente. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
3-UNDECANONĂ 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de citrice, cocos, piersici și brânză, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
12-FURTER-2-BUTANONĂ 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de migdale, nuci și condimente, care se adaugă în glazuri, înghețată, băuturi răcoritoare, gumă de mestecat, bomboane, produse de panificație, deserturi pe bază de gelatină. Efecte nocive: efect cancerigen și mutagen; afectează pielea, rinichii, ficatul, sistemul respirator, sistemul gastrointestinal, sistemul nervos; irită membranele mucoase; inflamarea ochilor și a gâtului; folosirea sa îndelungată produce tulburări nervoase, sensibilitate oculară, fotosensibilitate, migrene persistente. FOARTE PERICULOS!
4-(PARA-HIDROXIFENIL)-2-BUTANONĂ 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în deserturi pe bază de gelatină, glazuri, înghețată, băuturi răcoritoare, gumă de mestecat, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
4-(PARA-METOXIFENIL)-2-BUTANONA 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe și anason, care se adaugă în gumă de mestecat, deserturi pe bază de gelatină, băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
4-BUTANOLIDA 	- Aromatizant - Sintetic Lichid incolor cu aromă de caramel, care se folosește în bomboane și în lapte de soia. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
4-CARVOMENTENOL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de citrice și condimente, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
4-ETIL GUAIACOL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe și cafea, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, deserturi pe bază de gelatină. Are efecte secundare. MAI PUȚIN PERICULOS!
4-FENIL-2-BUTANOL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
4-FENIL-2-BUTANONA 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, ciocolată, cacao, cireșe, nuci și vanilie, care se adaugă în deserturi gelatinoase, grăsimi și uleiuri pentru prăjit, băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
4-ETIL-2-PENTANONA 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe și căpsune, care se adaugă în glazuri, înghețată, băuturi răcoritoare, gumă de mestecat, bomboane, produse de panificație, deserturi pe bază de gelatină. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
4-ETIL-3-PENTANONA 	- Aromatizant - Sintetic Se adaugă în diverse produse alimentare. Are aromă de fructe. Efecte nocive: are efect toxic extrem de ridicat; irită pielea. FOARTE PERICULOS!
4-ETIL-2-PENTANONA 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
4-ETIL-3-PENTANONA 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de unt, nuci și miere, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
5-ACETOXI- HEXANOAT DE METIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice, care se adaugă în produse lactate, fructe glazurate, condimente, gumă de mestecat, deserturi pe bază de gelatină, băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane. Efecte nocive: efect toxic moderat, iritare severă a ochilor. PERICULOZITATE MEDIE!
5-HIDROXI- 4-OCTANONĂ 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, unt, nuci și brânză, care se adaugă în deserturi pe bază de gelatină, glazuri, înghețată, băuturi răcoritoare, gumă de mestecat, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
5-METIL- 3-HEPTANONĂ 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de carne, arțar și miere, care se adaugă în preparate din carne, băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: efect cancerigen și mutagen; afectează pielea, rinichii, ficatul, sistemul respirator, sistemul gastrointestinal, sistemul nervos; irită membranele mucoase; inflamarea ochilor și a gâtului; folosirea îndelungată produce tulburări nervoase, sensibilitate oculară, fotosensibilitate, migrene persistente. FOARTE PERICULOS!
6-METIL- 2-HEPTANONĂ 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe de pădure, citrice, banane, pepene galben, pere, piersici și ananas, care se adaugă în deserturi pe bază de gelatină, băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: ingerarea sa produce efect toxic moderat; irită pielea. PERICULOZITATE MEDIE!
7-DEHIDRO- COLESTEROL 	- Supliment nutritiv - Sintetic Se adaugă în suplimente nutritive și în produse alimentare îmbogățite cu elemente nutritive, produse care înlocuiesc snacks-urile, meniuri dietetice. Efecte nocive: prezența sa în cantități mari duce la inhibiția creșterii și dezvoltării celulare. PERICULOZITATE MEDIE!
9-UNDECANAL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de citrice, care se adaugă în gumă de mestecat, băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
9-UNDECENOAT DE METIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de miere și citrice, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
ACENATTEN 	- Colorant - Sintetic Alte întrebuintări: colorant în medicamente, insecticide, fungicide, obiecte plastice. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
ACETAL 	- Aromatizant, corector de gust, solvent - Sintetic Se folosește în aromele sintetice cu gust de nucă, ce se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, bomboane, gumă de mestecat; medicament hipnotic în industria farmaceutică. Alte întrebuintări: în parfumuri sintetice. Efecte nocive: depresie respiratorie și a sistemului nervos central; efect hipertensiv. FOARTE PERICULOS!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
ACETALDEHIDA (ETANAL) 	- Solvent, aromatizant - Sintetic Se adaugă în aromele artificiale de fructe. Se folosește în băuturi, în hamburger, în produse din carne. Alte întrebuințări: în produsele cosmetice (dizolvant pentru lacul de unghii), parfumuri; pentru obținerea plasticului, vopselelor, gumelor sintetice, în produse explozibile, pesticide, prelucrarea pielii; se adaugă în carburanți. Efecte nocive: are efect teratogen și cancerigen; iritarea ochilor, a pielii și a membranelor mucoase; depresia sistemului nervos central; fotofobie, arsură la nivelul ochilor, vedere încețoșată; afectează rinichii, ficatul, sistemul respirator și sistemul nervos; amețeală, vomă, dureri de cap, dermatită de contact, edem pulmonar; efect narcotic, delir, halucinații, pierderea inteligenței; inhalarea sa în mod uzual produce o iritare intensă la nivel pulmonar; ingestia în cantități mari produce moartea prin paralizie respiratorie. FOARTE PERICULOS!
ACETANISOL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de unt, caramel, ciocolată, fructe, cireșe, căpsune, nuci, vanilie, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazură, bomboane, produse de panificație, gumă de mestecat, țigări. Efecte nocive: prin ardere generează gaze toxice. PERICULOZITATE MEDIE!
ACETAT DE 1,3-NONANDIOL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: irită foarte sever pielea. PERICULOZITATE MEDIE!
ACETAT DE 10-UNDECENIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe și citrice, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
ACETAT DE 2-METIL-4-FENIL- 2-BUTIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe și ceai, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
ACETAT DE 2-PENTENIL 	- Aromatizant - Sintetic Se adaugă în gumă de mestecat, deserturi gelatinoase, cereale pentru micul dejun, băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
ACETAT DE CAINTEPROLE 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de condimente și ingrediente, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație, gumă de mestecat, condimente. Are toxicitate pronunțată. FOARTE PERICULOS!
ACETAT DE 3-NONANON-1-OL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de trandafiri, fructe și brânză, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
ACETAT DE ACETIL METILCARBINIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de zmeură, căpsune, unt, nucă de cocos, caramel, cafea, fructe, lichior, rom, nucă, arahide, vanilie, frișcă, brânză, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, bomboane, glazură, produse de panificație, margarină, deserturi gelatinoase, brânză, grăsimi și uleiuri pentru prăjit. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
ACETAT DE ACETIL PARAFOLIL 	- Aromatizant - Sintetic Se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazură, bomboane, produse de panificație, gumă de mestecat, deserturi gelatinoase. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
ACETAT DE ALFA-AMILCINAMIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, ciocolată și miere, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, gumă de mestecat. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
ACETAT DE ALIL ICIDHEXAN 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de ananas, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
ACETAT DE AMIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, banane și mere, care se adaugă în băuturi răcoritoare. Alte întrebuințări: în lacuri de unghii, soluții pentru îndepărtarea lacului de unghii, soluție pentru pantofi. Efecte nocive: inhalarea sa produce tuse severă, vertij, amețeală și migrene puternice; irită pielea și ochii, produce dureri puternice ale ochilor. FOARTE PERICULOS!
ACETAT DE BENZIL 	- Aromatizant, solvent - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de iasomie, zmeură, căpsune, violete, unt, mere, cireșe, banane și prune, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, gumă de mestecat, deserturi pe bază de gelatină. Alte întrebuințări: în after shave-uri, șampoane, apă de colonie, balsamuri de rufe, odorizante de cameră, fixative de păr, parfumuri, săpunuri, înălbitor; solvent pentru obținerea plasticului, uleiurilor, lacurilor și cernelurilor. Efecte nocive: efect cancerigen, în special la nivelul pancreasului; efect toxic la nivel hepatic, renal, gastrointestinal, neuronal; iritarea pielii și a ochilor, diaree, vomă; se absoarbe prin piele. FOARTE PERICULOS!
ACETAT DE BORNIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, pin și condimente, care se adaugă în produse de panificație, bomboane, înghețată, glazuri, băuturi răcoritoare, gumă de mestecat, siropuri. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
ACETAT DE BUTIL 	- Aromatizant, solvent - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de unt, zmeură, căpsune, banană dulce și ananas, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, gumă de mestecat și deserturi pe bază de gelatină, brânzeturi. Alte întrebuințări: în parfumuri, lacuri de unghii, soluții pentru dizolvarea lacului de unghii, vopsea. Efecte nocive: afectează ficatul, sistemul respirator, sistemul nervos, sistemul gastrointestinal; conjunctivită. FOARTE PERICULOS!
ACETAT DE CARIOFENIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de cuișoare, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
ACETAT DE CARVIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de mentă, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
ACETAT DE CINAMIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de caise, cireșe, struguri, piersici, ananas, scortişoară și vanilie, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, gumă de mestecat, condimente. Efecte nocive: toxicitate pronunțată; alergii. PERICULOZITATE MEDIE!
ACETAT DE CIS-3-HEXENIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de mere, pere, căpsune, pepene galben și piersici, care se adaugă în glazuri, înghețată, băuturi răcoritoare, gumă de mestecat, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
ACETAT DE CIS-4-DECENIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice, care se adaugă în produse de panificație, preparate din pește, gumă de mestecat, băuturi răcoritoare, zahăr granulat. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
ACETAT DE CITRONELIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de citrice, caise, banane, struguri, pere, stafide și trandafiri, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, gumă de mestecat, deserturi pe bază de gelatină. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
ACETAT DE DECIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de mere, fructe de pădure, portocale, piersici, prune și miere, care se adaugă în gumă de mestecat, băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
ACETAT DE ETHIL 	- Aromatizant, solvent - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de unt, coacăze zmeură, căpsune, lămâi, mere, banane, cireșe, struguri, piersică, ananas, migdale, brandy, rom, frișcă și whisky, care se adaugă în băuturi alcoolice și răcoritoare, înghețată, produse de panificație, bomboane, gumă de mestecat, budincă, gelatină, lichior. Alte întrebuințări: în parfum, after shave, șampon, lac de unghii, soluție pentru dizolvarea lacului de unghii, balsam de rufe, lichid pentru vase. Efecte nocive: afectează ficatul, rinichii, sistemul respirator și sistemul nervos; depresia sistemului nervos central, iritarea pielii și ochilor. PERICULOZITATE MEDIE!
ACETAT DE ETIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
ACETAT DE ETIL CICLOHEXAN 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de miere și fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
ACETAT DE EUGENIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, mentă, condimente și vanilie, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazură, bomboane, gumă de mestecat, condimente, produse de patiserie. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
ACETAT DE FENIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe de pădure, unt, caramel, miere, flori, trandafiri și vanilie, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Alte întrebuințări: ca citostatic. Efecte nocive: afectează sistemul nervos central. FOARTE PERICULOS!
ACETAT DE PERFURIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, zmeură și ghimbir, care se adaugă în glazuri, înghețată, băuturi răcoritoare, gumă de mestecat, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: efect cancerigen și mutagen; afectează pielea, rinichii, ficatul, sistemul respirator, sistemul gastrointestinal, sistemul nervos; irită membranele mucoase; inflamarea ochilor și a gâtului; folosirea îndelungată produce tulburări nervoase, sensibilitate oculară, fotosensibilitate, migrene persistente. FOARTE PERICULOS!
ACETAT DE GERANIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe de pădure, lămâi, portocale, mere, struguri, piersici, pere, miere, condimente, ghimbir și flori, care se adaugă în glazuri, înghețată, băuturi răcoritoare, gumă de mestecat, bomboane, produse de panificație, siropuri, deserturi pe bază de gelatină. Alte întrebuințări: în parfumuri, creme, săpunuri, cu precădere în cele cu arome de trandafiri, în țigări. Efecte nocive: prin ardere, emite gaze toxice. PERICULOZITATE MEDIE!
ACETAT DE GUAIACIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe de pădure, care se adaugă în glazuri, înghețată, băuturi răcoritoare, gumă de mestecat, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
ACETAT DE HEPTIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe de pădure, banane, pere, pepene galben și ananas, care se adaugă în glazuri, înghețată, băuturi răcoritoare, gumă de mestecat, bomboane, produse de panificație. Este produs în laboratoarele de chimie. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
ACETAT DE HEXIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe de pădure, mere, pere și ananas, care se adaugă în glazuri, înghețată, băuturi răcoritoare, gumă de mestecat, bomboane, produse de panificație. Alte întrebuințări: în loțiuni alcoolice, balsam de rufe, antiperspirante, spumă de baie, săpun, șampon, detergent, deodorante solide. Efecte nocive: efect toxic dacă se ingerează, se inhalează sau este absorbit de piele; produce alergii și iritații. PERICULOZITATE MEDIE!
ACETAT DE HIDROXICINAMIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice florale. Efecte nocive: efect toxic moderat. PERICULOZITATE MEDIE!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
ACETAT DE BENZIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de banane și pere, zmeură, căpsune, unt, caramel, cocos, cola, mere, cireșe, struguri, piersici, ananas, rom, frișcă și vanilie, care se adaugă în deserturi pe bază de gelatină, glazuri, înghețată, băuturi răcoritoare, gumă de mestecat, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: depresia sistemului nervos central; dureri de cap, irită ochii, nasul și gâtul; alcoolii amilici sunt foarte toxici; ingestia lor produce moarte prin stop respirator; produce leziuni renale, pulmonare și cardiovasculare; se absoarbe ușor prin piele. FOARTE PERICULOS!
ACETAT DE IZOBORNIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în deserturi pe bază de gelatină, băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. PERICULOZITATE MEDIE!
ACETAT DE LIZOL 	- Aromatizant, solvent - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de unt, zmeură, căpsune, banane și struguri, care se adaugă în deserturi pe bază de gelatină, gumă de mestecat, băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Alte întrebuințări: solvent pentru lacuri și nitroceluloză. Efecte nocive: irită membranele mucoase; în concentrații mari are efect narcotic și neurotoxic. FOARTE PERICULOS!
ACETAT DE IZOEUGENIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe și condimente, care se adaugă în gumă de mestecat, băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: toxicitate moderată; iritant al pielii și al tractului digestiv. PERICULOZITATE MEDIE!
ACETAT DE IZOEUGENOL 	- Aromatizant, agent de parfumare - Sintetic Se folosește în aromele picante din diverse produse alimentare. Alte întrebuințări: în parfumuri, în special pentru a oferi o aromă de garoafe. Efecte nocive: ingerarea sa are efect toxic. PERICULOZITATE MEDIE!
ACETAT DE LINALIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe de pădure, piersici, citrice, pere și ghimbir, care se adaugă în gumă de mestecat, deserturi pe bază de gelatină, băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate moderată. PERICULOZITATE MEDIE!
ACETAT DE MENTIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de mentă, fructe și condimente, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, gumă de mestecat. Efecte nocive: toxic la ingerare. PERICULOZITATE MEDIE!
ACETAT DE METIL 	- Aromatizant, solvent - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de nucă, fructe și rom, care se adaugă în lichioruri, deserturi pe bază de gelatină, glazuri, băuturi răcoritoare, înghețată, bomboane, produse de panificație. Alte întrebuințări: în parfumuri, soluție pentru dizolvarea vopselei, a rășinii și a uleiurilor. Efecte nocive: afectează sistemul nervos; irită tractul respirator, atacă pielea; în concentrații mari are efect narcotic. PERICULOZITATE MEDIE!
ACETAT DE METILBENZIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de cireșe și fructe, care se adaugă în gumă de mestecat, deserturi gelatinoase, băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
ACETAT DE BENZIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe de pădure, care se adaugă în topping-uri, gumă de mestecat, deserturi gelatinoase, băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
ACETAT DE NERIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de citrice, fructe și neroli, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Alte întrebuințări: în foarte multe produse cosmetice; substanță nonbiodegradabilă, poluează mediul. Are toxicitate moderată. PERICULOZITATE MEDIE!
ACETAT DE NONIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de ciuperci, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate moderată. PERICULOZITATE MEDIE!
ACETAT DE ORTO- FOLIC ACETAT DE PARA-FOLIC SI ACETAT DE FOLIC 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de unt, caramel, miere, fructe și condimente, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazură, bomboane, produse de panificație, gumă de mestecat, deserturi gelatinoase. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
ACETAT DE PIPERONIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Este produs în laboratoarele de chimie, nu există în natură. Alte întrebuințări: în parfumuri, pentru aroma de liliac sau de fructe. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
ACETAT DE PROPIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de coacăze, zmeură, cireșe, mere, piersici, ananas și rom, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
ACETAT DE RODINIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de cocos, caise, flori, trandafiri și miere, care se adaugă în gumă de mestecat, băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
ACETAT DE SANTALIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de flori, pere și ananas, care se adaugă în gumă de mestecat, băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
ACETAT DE TERPINIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, lămâi, portocale, cireșe, piersici, prune și carne, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: afectează sistemul respirator și sistemul nervos. FOARTE PERICULOS!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
ACETAT DE TRANS-1-HEXENIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, ceai, sucuri de fructe. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
ACETAT DE VANILINĂ, ACETIL VANILINĂ 	- Aromatizant - Sintetic Se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, bomboane, produse de panificație, ciocolată, margarină, deserturi gelatinoase, budincă, lichioruri, siropuri, topping-uri. Alte întrebuințări: la ambalajele pentru produse alimentare. Efecte nocive: în cazul persoanelor sensibile apar alergii, iritarea ochilor, a pielii și a membranelor mucoase, pigmentarea pielii; trece din hârtia de împachetat și se absorbe în produsul alimentar. PERICULOZITATE MEDIE!
ACETIL ACETONĂ (ACETOACETONĂ, DIACETIL METAN) 	- Aromatizant - Sintetic Se adaugă în diverse preparate alimentare. Efecte nocive: efect toxic moderat dacă se ingerează sau se inhalează. PERICULOZITATE MEDIE!
ACETIL FORMALDEHIDA 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de cafea, miere și arțar, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazură, bomboane, produse de panificație. Are efecte nocive specifice formaldehidei (E240): efect cancerigen; afectează ficatul, pielea, sistemul respirator; aparatul reproducător; sistemul gastrointestinal, sistemul imunitar și nervos; iritarea ochilor, nasului și a gâtului, tuse, epistaxis. FOARTE PERICULOS!
ACETIL HEXAMETIL TETRALINĂ 	- Agent de parfumare - Sintetic Se folosește în amestec cu unii aditivi alimentari. Are un parfum de mosc. Alte întrebuințări: în special în produsele cosmetice. Efecte nocive: este asemănător cu acetil etil tetrametil tetralina a cărei folosire în produsele cosmetice este interzisă, datorită efectelor sale negative demonstrate; noul compus înlocuitor face ca parfumurile să fie mai puțin alergice și mai puțin volatile. FOARTE PERICULOS!
ACETOACETAT DE BENZIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, deserturi pe bază de gelatină, gumă de mestecat. Efecte nocive: irită ochii, pielea și tractul respirator; ingestia determină tulburări intestinale, vomă, diaree. FOARTE PERICULOS!
ACETOACETAT DE BUTIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Este produs în laboratoarele de chimie, nu există în natură. Efecte nocive: este foarte toxic. FOARTE PERICULOS!
ACETOACETAT DE ETIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de căpsune, mere, caise, cireșe, piersici și lichior, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazură, bomboane, produse de panificație, gumă de mestecat, deserturi gelatinoase. Efecte nocive: efect moderat de iritare a pielii și a membranelor mucoase. PERICULOZITATE MEDIE!
ACETOACETAT DE GERANIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în glazuri, înghețată, băuturi răcoritoare, gumă de mestecat, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
ACETAT DE ETILAMIE ☹	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe și mere, care se adaugă în glazuri, înghețată, băuturi răcoritoare, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: depresia sistemului nervos central, dureri de cap, irită ochii, nasul și gâtul; alcoolii amilici sunt foarte toxici; ingestia sa produce moarte prin stop respirator; produce leziuni renale, pulmonare și cardiovasculare; se absoarbe ușor prin piele. FOARTE PERICULOS!
ACETAT DE ISOAMIL ☹	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
ACETONONA ☹	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de căpsune, cireșe, migdale, arahide, nuci, fructe, flori, tutun, vanilie, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, bomboane, glazură, produse de patiserie, deserturi gelatinoase, gumă de mestecat. Este unul dintre principalii aditivi din cei șase sute folosiți în aromatizarea țigărilor. Efecte nocive: dacă se ingerează, are efect toxic puternic; toxicitate la nivelul pielii; alergii, irită puternic ochii; în concentrații mari are efect narcotic. FOARTE PERICULOS!
ACETOINĂ ☹	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de zmeură, căpsune, unt, nucă de cocos, caramel, cafea, fructe, lichior, rom, nucă, arahide, vanilie, frișcă, brânză, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, bomboane, glazură, produse de panificație, margarină, deserturi gelatinoase, brânză, grăsimi și uleiuri pentru prăjit. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
ACETOSTEARINĂ ☹	- Agent de glazurare, agent cu proprietăți plastice - Sintetic Se adaugă pe legume și fructe, pentru a le conferi un aspect de prospețime. Efecte nocive: inhalarea sa pe termen scurt produce tuse, iritația tractului respirator; ușor iritant al ochilor; ingestia sa produce greață și efect laxativ. PERICULOZITATE MEDIE!
ACETOXI-DIHIDRO-TEASPIRAN ☹	- Aromatizant - Sintetic Se extrage din tutun. Se adaugă în produse de panificație, cafea instant, ceai instant, snacks-uri, supe instant, condimente, preparate din carne, țigări. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
ACID 2-ETILBUTIRIC ☹	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, nucă și alune, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
ACID 2-METIL VALERIC ☹	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de ciocolată, care se adaugă în bomboane. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
ACID 2-METILBUTIRIC ☹	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
ACID ABIETIC (ACID SILVIC) 	- Agent de texturare, stabilizator - Sintetic Se adaugă în orezul aromat. Alte întrebuințări: în special la obținerea săpunului; se mai folosește la obținerea vinilului, lacurilor, plasticurilor. Efecte nocive: irită pielea și membranele mucoase; alergii. PERICULOZITATE MEDIE!
ACID ACETIC (ACID FORMIC) 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de cafea, miere și arțar, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazură, bomboane, produse de panificație. Are efecte nocive specifice acidului formic (E236): efect cancerigen; afectează ficatul, rinichii, sistemul cardiovascular, sistemul respirator, gastrointestinal și nervos; alergii cutanate și chiar efect caustic cutanat. FOARTE PERICULOS!
ACID CITRIC (ACID TRICARBOIC) 	- Aromatizant - Sintetic Se obține cel mai frecvent prin deshidratarea acidului citric cu acid sulfuric. Se adaugă în băuturi alcoolice, înghețată, gumă de mestecat, bomboane, produse de panificație. Alte întrebuințări: în obținerea plasticului. Efecte nocive: afectează sever sistemul digestiv; senzație de vomă. FOARTE PERICULOS!
ACID BUTIRIC (ACID BULGARIC) 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de unt, caramel, nucă, fructe, care se adaugă în bomboane, băuturi alcoolice și răcoritoare, înghețată, produse de panificație. Efecte nocive: afectează pielea, ficatul, sistemul gastrointestinal. FOARTE PERICULOS!
ACID CAPRILIC (ACID OCTANOIC) 	- Agent antimicrobian, antispumant, aromatizant, lubrifiant - Sintetic Se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, brânză, grăsimi și uleiuri pentru prăjit, produse lactate, preparate din carne, budincă, snacks-uri. Efecte nocive: ingerarea produce efect toxic moderat; irită pielea. PERICULOZITATE MEDIE!
ACID CICLO- HEXANACETIC 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de unt și fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: în concentrații mari are efect narcotic și irită pielea. PERICULOZITATE MEDIE!
ACID CINAMIC 	- Aromatizant, absorbant al razelor UV - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de condimente, cireșe, miere și scorțișoară, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, produse de panificație, bomboane, gumă de mestecat. Alte întrebuințări: în parfum, creme-ecran pentru protecția solară. Efecte nocive: alergii, urticarie. PERICULOZITATE MEDIE!
ACID DECANOIC (ACID CAPRIC) 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de unt, cocos, fructe, lichior și brânză, care se adaugă în grăsimi și uleiuri pentru prăjit, deserturi pe bază de gelatină, gumă de mestecat, budincă, băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Alte întrebuințări: în parfumuri, lubrifianți, produse farmaceutice, vopsele, mase plastice. Efecte nocive: iritant al pielii, ochilor și sistemului respirator; toxic la ingestie. PERICULOZITATE MEDIE!
ACID FENILACETIC 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de unt, ciocolată, trandafiri și vanilie, care se adaugă în lichioruri, siropuri, deserturi gelatinoase, gumă de mestecat, băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
ACID ACETIC 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe și miere, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Alte întrebuințări: în parfumuri și penicilina G. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
ACID FOLIC ȘI FOLAȚI 	- Suplimente vitaminice - Sintetici Se adaugă în pâine, preparate cu orez sau cu grâu, paste. Alte întrebuințări: șampon și balsam de păr, medicamente. Efecte secundare: excesul dislocuiește vitamina B12. MAI PUȚIN PERICULOS!
ACID HEXANOIC 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe de pădure, unt, brânză, ciocolată, ceai și căpsune, care se adaugă în condimente, glazuri, înghețată, băuturi răcoritoare, gumă de mestecat, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: efect toxic moderat; iritare severă a ochilor. PERICULOZITATE MEDIE!
ACID IZOBUTIRIC 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, unt, lichior, rom, brânză, frișcă, nuci și vanilie, care se adaugă în margarină, gumă de mestecat, băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: inhalarea sa produce tuse puternică, senzație de arsură și uscare la nivelul gâtului; înroșește și irită pielea, ochii, generând dureri persistente și senzație de arsură puternică; la ingerare generează dureri abdominale, arsuri, șoc. FOARTE PERICULOS!
ACID MIRISTIC 	- Aromatizant, emulgator - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de unt, ciocolată, cacao și fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, bomboane, produse de panificație. Alte întrebuințări: în șampon, cremă de corp, cremă de ras, țigări. Efecte nocive: crește riscul de ateroscleroză; irită pielea, ochii și sistemul respirator. PERICULOZITATE MEDIE!
ACID NONANOIC 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, nuci și condimente, care se adaugă în grăsimi, băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: irită foarte sever pielea. PERICULOZITATE MEDIE!
ACID OCTADECANOIC (ACID STEARIC) 	- Surfactant, emulgator, lubrifiant, solvent, agent de texturare, agent de solidificare - Sintetic Se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, fructe, grăsimi și uleiuri pentru prăjit, unt de arahide, budincă, topping-uri. Alte întrebuințări: în lumânări, săpun, mase plastice, produse cosmetice. Efecte nocive: inhalarea sa pe termen scurt produce tuse, iritația tractului respirator; ușor iritant al ochilor; ingestia sa produce greață și efect laxativ. PERICULOZITATE MEDIE!
ACID FENILACETIC BENCIC 	- Conservant - Sintetic Efecte nocive: afectează sistemul gastrointestinal, plămânii, sistemul nervos, aparatul reproducător; alergii, hiperactivitate, migrene. FOARTE PERICULOS!
ACID PELARGONIC 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, de nuci și de condimente. Efecte nocive: efect iritant puternic; efect toxic mediu. PERICULOZITATE MEDIE!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
ACID SALICILIC 	- Conservant, agent antimicrobian - Sintetic Se adaugă în diverse produse alimentare. Alte întrebuințări: în cremă de față, loțiune de corp, fard, deodorant, loțiune antisolară, șampon, aspirină și alte medicamente, gelurile care înlătură negii, pastă de dinți. Efecte nocive: efect ototoxic și teratogen; în cantități mari produce dureri abdominale, vomă, acidoză, urticarie, alergii, dermatită, pierderea temporară a auzului. INTERZIS persoanelor sensibile la salicilați. FOARTE PERICULOS!
ACID SULFEROS 	- Reglator al acidității, conservant - Sintetic Se adaugă în gelatină, fructe, vinuri, aditivi conservanți. Alte întrebuințări: în obținerea hârtiei. Efecte nocive: afectează sistemul gastrointestinal, ficatul; iritarea țesuturilor. FOARTE PERICULOS!
ACID TARTARIC 	- Antioxidant - Sintetic Se adaugă în bomboane, gemuri, jeleu, băuturi răcoritoare, praf de copt, praf de ou. Alte întrebuințări: în praf de dinți, loțiune de păr, soluție pentru albirea unghiilor; produse pentru depilare. Efecte secundare: consumat în exces, are efect laxativ. MAI PUȚIN PERICULOS!
ACID VALERIC 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, unt, rom și brânză, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are efecte secundare. MAI PUȚIN PERICULOS!
ACIZI ALCOLICI ACID CITRIC ACID FOSFORIC ACID ACETIC 	- Aromatizanți - Sintetici Se folosesc în aromele sintetice de rom, brandy, fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de patiserie, gumă de mestecat, lichioruri. Alte întrebuințări: în obținerea plasticului și a cauciucului. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
ACRILAT DE ETIL 	- Aromatizant - Sintetic Se adaugă în băuturi alcoolice și răcoritoare, înghețată, produse de panificație, bomboane. Alte întrebuințări: în adezivi, semiconductori, vopsele. Efecte nocive: efect cancerigen; afectează pielea, ficatul, rinichii, sistemul gastrointestinal, sistemul respirator, sistemul nervos; afectează capacitatea de dezvoltare armonioasă a organismului. FOARTE PERICULOS!
ACROLEINA 	- Suport pentru alți aditivi - Sintetic (de origine petrochimică) Se adaugă în produsele alimentare care conțin amidon, pentru modificarea acestuia. Alte întrebuințări: la obținerea de substanțe chimice folosite în agricultură; în obținerea plasticului, a obiectelor metalice. Efecte nocive: efect toxic și cancerigen pulmonar; afectează ficatul, sistemul respirator, sistemul gastrointestinal, sistemul cardiovascular, sistemul nervos, pielea; cistită hemoragică; interferează cu metabolismul vitaminelor; scade durata de viață la cobai; acroleina a fost folosită ca armă chimică în primul război mondial. FOARTE PERICULOS!
ALANINĂ 	- Supliment nutritiv, corector de gust - Sintetic Se adaugă în suplimentele dietetice, în condimentele sărate. Are efecte secundare. INTERZIS persoanelor cu afecțiuni hepatice și renale. MAI PUȚIN PERICULOS!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
ALCHIL SULFATI, ALCHIL BETAINE, ALCHIL ETER SULFATI 	- Surfactanți - Sintetici Au fost descoperiți de germani în timpul celui de-al doilea război mondial, atunci când nu erau disponibile uleiuri vegetale și grăsimi. Se adaugă în produse alimentare, produse cosmetice și medicamente. Efecte nocive: irită pielea, efect toxic. PERICULOZITATE MEDIE!
ALCOOL ALFA, ALFA-DIMETIL- FENILETIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, gumă de mestecat, jeleuri, deserturi pe bază de gelatină. Alte întrebuințări: în parfumuri, produse cosmetice. Efecte nocive: puternic iritant al pielii. PERICULOZITATE MEDIE!
ALCOOL ALFA- AMILCINAMILIC 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, ciocolată și miere, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, gumă de mestecat. Alte întrebuințări: în parfumuri, produse cosmetice. Efecte nocive: puternic iritant al pielii. PERICULOZITATE MEDIE!
ALCOOL AMILIC 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe de pădure, ciocolată, mere, banane, ananas, lichior și rom, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, deserturi pe bază de gelatină, gumă de mestecat. Alte întrebuințări: solvent pentru dizolvarea lacului de unghii. Efecte nocive: depresia sistemului nervos central, dureri de cap; irită ochii, nasul și gâtul; alcoolii amilici sunt foarte toxici; ingestia produce moarte prin stop respirator; produce leziuni renale, pulmonare și cardiovasculare. FOARTE PERICULOS!
ALCOOL BETA- METILLENALITOL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe de pădure, pepene galben, trandafir și miere, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
ALCOOL BUTILIC 	- Aromatizant, solvent, agent cu efect de limpezire - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de unt, fructe, frișcă, lichior, rom și whisky, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, dulciuri. Alte întrebuințări: în șampon, parfum, ceruri, rășini, shellac. Efecte nocive: iritarea membranei mucoase, somnolență, dureri de cap, amețeală; dermatită de contact la aplicarea pe piele. FOARTE PERICULOS!
ALCOOL CINAMILIC 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de zmeură, căpsune, caise, piersici, prune, struguri, lichior, brandy, nucă, scorțișoară și condimente, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, deserturi pe bază de gelatină, gumă de mestecat, brandy. Alte întrebuințări: parfum, deodorant. Efecte secundare: alergii. MAI PUȚIN PERICULOS!
ALCOOL FENILETILIC 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, căpsune, unt, caramel, flori și miere, care se adaugă în gumă de mestecat, deserturi gelatinoase, băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Efecte toxice la ingerarea în cantități mai mari. FOARTE PERICULOS!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
ALCOOL FORMILIC 	- Diluant - Sintetic Se adaugă în amestecul de coloranți, care se folosesc în produsele alimentare. Are toxicitate extrem de pronunțată. FOARTE PERICULOS!
ALCOOL FURFURILIC 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de unt, caramel, cafea, brandy și fructe, care se adaugă în deserturi pe bază de gelatină, băuturi alcoolice și răcoritoare, înghețată, produse de panificație, bomboane. Alte întrebuințări: ca solvent; pentru producerea rezinelor, adezivilor și agenților de umezire. Efecte nocive: afectează sistemul respirator, sistemul nervos; în concentrații mari, are efect toxic puternic. FOARTE PERICULOS!
ALCOOL HEPTILIC 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în glazuri, înghețată, băuturi răcoritoare, gumă de mestecat, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: efect toxic moderat. PERICULOZITATE MEDIE!
ALCOOL HEXILIC (HEXANOL) 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe și cocos, care se adaugă în deserturi pe bază de gelatină, glazuri, înghețată, băuturi răcoritoare, gumă de mestecat, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: inhalarea irită membranele mucoase și tractul respirator superior; afectează sistemul nervos central; irită pielea și produce dermatită de contact; usucă și produce crăpături ale pielii, irită ochii și afectează temporar corneea; ingerarea produce migrene, senzația de greață, amețală; dacă se inhalează afectează serios plămânii. PERICULOZITATE MEDIE!
ALCOOL IZOAMILIC 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de ciocolată, mere, banane, brandy și rom, care se adaugă în brandy, gumă de mestecat, deserturi pe bază de gelatină, băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: depresia sistemului nervos central, dureri de cap, irită ochii, nasul și gâtul; alcoolii amilici sunt foarte toxici; ingestia produce moarte prin stop respirator; produce leziuni renale, pulmonare și cardiovasculare; se absoarbe ușor prin piele. FOARTE PERICULOS!
ALCOOL IZOBUTIL- FENILETIC 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, unt, caramel, ciocolată și condimente, care se adaugă în deserturi pe bază de gelatină, gumă de mestecat, băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
ALCOOL NONILIC (NONANOL) 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de unt, citrice și piersici, care se adaugă în gumă de mestecat, băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: toxic la ingerare; foarte periculos pentru mediu (nu este biodegradabil). PERICULOZITATE MEDIE!
ALCOOL PROPIL- FENILETIC 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: este un factor implicat în apariția cancerului la nivelul gurii, gâtului, al limbii. Afectează capacitatea de dezvoltare a organismului, sistemul cardiovascular, endocrin, hepatic, gastrointestinal și aparatul reproducător; tulburări ale sistemului nervos central. FOARTE PERICULOS!

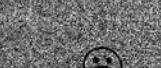
DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
ALCOOL PROPILIC PROPANOL-1 	- Aromatizant, solvent, agent antiseptic - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Alte întrebuințări: în produsele cosmetice (șampon, creme, loțiuni de corp, rujuri, deodorante, pastă de dinți, farduri, apă de gură, lac de unghii). Efecte nocive: toxic și alergic; distruge structura hormonilor. FOARTE PERICULOS!
ALCOOL UNDECILIC 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de portocale, lămâie, trandafir, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: inhalarea produce tuse; irită și înroșește pielea, dă senzație de mâncărime și durere; înroșește ochii și afectează temporar vederea; ingerarea produce vomă și diaree. PERICULOZITATE MEDIE!
ALDEHIDA HEXANOICĂ 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe de pădure, mere, pere și ananas, care se adaugă în glazuri, înghețată, băuturi răcoritoare, gumă de mestecat, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: efect crescut citotoxic și genotoxic; irită pielea și tractul gastrointestinal; afectează sever țesutul epitelial de la nivelul gurii (prin folosirea tutunului, băuturilor, materialelor dentare care o conțin). PERICULOZITATE MEDIE!
ALDEHIDA OCTOICĂ 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, unt, caramel, lichior și vin, care se adaugă în deserturi pe bază de gelatină, gumă de mestecat, băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: efect crescut citotoxic și genotoxic; irită pielea și tractul gastrointestinal; afectează sever țesutul epitelial de la nivelul gurii (prin folosirea tutunului, băuturilor, materialelor dentare care o conțin). FOARTE PERICULOS!
ALDEHIDA SALICILICĂ 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de unt, care se adaugă în gumă de mestecat, condimente, lichioruri, băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: efect crescut citotoxic și genotoxic; irită pielea și tractul gastrointestinal; afectează sever țesutul epitelial de la nivelul gurii (prin folosirea tutunului, băuturilor, materialelor dentare care o conțin). PERICULOZITATE MEDIE!
ALFA ALFA-AMETAT DE DIMETIL-ETIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de cireș și miere, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, gumă de mestecat. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
ALFA ALFA-AMETAT DE METIL-BENZIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
ALFA AMIL-ALDEHIDA 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de căpșune, mere, caise, piersici și alune, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, deserturi pe bază de gelatină, gumă de mestecat. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
ALFA-AMIRACETON 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de nucă, fructe, scorțișoară și condimente, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
ALFA-FELANDREN 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe și condimente, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: ingerarea produce vomă, diaree. PERICULOZITATE MEDIE!
ALFA-PINEN 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de lămâie și nucșoară, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
ALIL ALFA-IONONĂ 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de ananas, fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, deserturi pe bază de gelatină, topping-uri. Efecte nocive: local produce iritarea pielii. PERICULOZITATE MEDIE!
ALIL AMIRACETON 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de usturoi, ceapă și condimente, care se adaugă în condimente, cafea, băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație și preparate din carne, supe instant. Efecte nocive: toxicitate crescută; chiar și în concentrații mici produce moartea celulelor. FOARTE PERICULOS!
ALIL SULFIT 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de struguri și fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, condimente și preparate din carne. Efecte nocive: irită ochii și tractul respirator; se absoarbe rapid prin piele; folosirea îndelungată produce pierderea cunoștinței. PERICULOZITATE MEDIE!
ALUMINOSULFAT DE CALCIU ȘI SODIU 	- Antiaglomerant - Sintetic Se adaugă în sare, în produse alcătuite din amestecuri uscate. Are efecte nocive specifice aluminiului (E173). FOARTE PERICULOS!
AMESTEC AL IZOMERILOR: 2-ACETIL-DIMETIL PIRAZINĂ, 3,5- și 3,6-DIMETIL PIRAZINĂ 	- Aromatizant - Sintetic Se adaugă în produse de patiserie, băuturi răcoritoare, cereale pentru micul dejun, dulciuri, preparate din ou, grăsimi, preparate din carne și pește, produse lactate, gelatină, glazuri pentru fructe, supe instant, sosuri din carne, bomboane, ceai instant, cafea instant, gemuri, condimente, snacks-uri. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
ANETOL 	- Aromatizant, îndulcitor - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de miere, fructe, anason, lichior, nucă, vanilie, condimente și bere, care se adaugă în: băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, gumă de mestecat, lichioruri. Alte întrebuințări: în parfumuri, pastă de dinți, apă de gură, cremă pentru îngrijirea danturii. Efecte nocive: în cantități mari, produce iritații și efecte toxice. FOARTE PERICULOS!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
ANHIDRIDĂ ACETICĂ (OXID DE ACETIL, OXID ACETIC) 	- Suport pentru alți aditivi - Sintetic Se folosește la obținerea amidonului din produsele alimentare. Alte întrebuințări: în material plastic, vopsele, parfumuri, aspirină. Efecte nocive: puternic efect iritant, poate produce arsuri și leziuni oculare. PERICULOZITATE MEDIE!
ANISAT DE METIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, pepene galben, lichior și condimente, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
ANISOL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Alte întrebuințări: în parfumuri; feromon pentru insecte. Efecte nocive: irită pielea. PERICULOZITATE MEDIE!
ANTRANILAT DE ALIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de struguri și citrice, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazură, bomboane, produse de panificație, deserturi gelatinoase. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
ANTRANILAT DE BETA-NAFTIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe și struguri, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
ANTRANILAT DE BUTIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de struguri, mandarine și ananas, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
ANTRANILAT DE CICLOHEXIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de mere, banane și struguri, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: irită pielea. PERICULOZITATE MEDIE!
ANTRANILAT DE ETIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, mandarine, portocale, struguri, piersici, stafide, flori, iasomie, neroli, care se adaugă în gumă de mestecat, gelatine, băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
ANTRANILAT DE IZOBUTIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de mandarine, portocale, cireșe și struguri, care se adaugă în gumă de mestecat, băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
ANTRANILAT DE LINALIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, citrice și struguri, care se adaugă în gumă de mestecat, deserturi pe bază de gelatină, băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
ANTRANILAT DE METIL 	- Aromatizant, agent de parfumare - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe de pădure, căpsune, portocale, cireșe, struguri, pepene galben, miere, flori, trandafiri, violete, lichior și vin, care se adaugă în gumă de mestecat, lichioruri, băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Alte întrebuintări: parfumuri, țigări, loțiuni pentru protecția solară. Efecte nocive: efect toxic crescut; toxicitate la nivel renal, hepatic, respirator, neuronal; depresia sistemului nervos central, iritarea ochilor și a pielii, alergii, convulsii. PERICULOZITATE MEDIE!
ANTRANILAT DE FURFURIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: depresia sistemului nervos central și a aparatului respirator. FOARTE PERICULOS!
ANTRANILAT DE BENZIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, unt, caramel, miere și struguri, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de pronunțată. FOARTE PERICULOS!
BENZIL BENZOAT 	- Aromatizant, solvent - Sintetic Are aromă artificială de migdale și se folosește în aromele sintetice de unt, nucă de cocos, caise, piersici, cireșe, lichior, brandy, rom, migdale, fistic, condimente și vanilie, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, gumă de mestecat, dulciuri. Alte întrebuintări: în creme cosmetice, loțiuni pentru ten, parfumuri, săpun, vopsele. Efecte nocive: afectează rinichii, ficatul, sistemul respirator, sistemul nervos; efect toxic crescut, iritarea ochilor și a pielii, alergii, convulsii. FOARTE PERICULOS!
BENZEN 	- Solvent - Sintetic Se adaugă în bere, băuturi răcoritoare cu adaos de vitamina C și benzoat de sodiu, preparate alimentare procesate. Alte întrebuintări: în vopsea, soluție pentru îndepărtarea lacului de unghii, detergenți, adezivi, medicamente, cerneală, plastic, rășini. Efecte nocive: efect cancerigen, mutagen; afectează pielea, ficatul, sistemul respirator, sistemul cardiovascular, sistemul gastrointestinal, sistemul endocrin, aparatul reproducător, sistemul imunitar, sistemul nervos. FOARTE PERICULOS!
BENZEN ACETALDEHIDA 	- Aromatizant - Sintetic Se adaugă în produse de panificație, băuturi răcoritoare, gumă de mestecat, dulciuri, deserturi pe bază de gelatină, înghețată, cireșe maraschino, budincă. Efecte nocive: dacă se îngerează, are efect toxic moderat; irită pielea. FOARTE PERICULOS!
BENZIL BUTIL ETIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, deserturi pe bază de gelatină, budincă. Este produs în laboratoarele de chimie, nu există în natură. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
BENZIL CARBINOI (ALCOOL BENILICOLIC) 	- Aromatizant, conservant - Sintetic Se folosește la aromatizarea fructelor din produsele alimentare. Alte întrebuintări: în produse cosmetice, esențe aromatice, parfum de trandafir, conservanți, produse farmaceutice. Efecte nocive: efect teratogen și mutagen; afectează sistemul nervos central și sistemul reproducător; alergogen puternic; iritarea ochilor, sensibilizare, efect toxic la ingerare. FOARTE PERICULOS!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
BENZIL DIOGENOL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de condimente, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
BENZIL MERCAPTAN 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de usturoi și condimente, care se adaugă în produse de panificație. Efecte nocive la ingerare. FOARTE PERICULOS!
BENZIL ALCOHIL ACETAL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de cireșe și fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
BENZOAT DE SODIU (BUTH) 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice, care se adaugă în diverse produse alimentare. Efecte nocive: ingerarea produce efect toxic; irită pielea. FOARTE PERICULOS!
BENZOAT DE CINAMII 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, unt și caramel, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, condimente, gumă de mestecat. Efecte nocive: alergen puternic. FOARTE PERICULOS!
BENZOAT DE ETIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, coacăze, căpsune, nuci, cireșe, struguri, zmeură, alune, lichior și vanilie, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, lichioruri, gumă de mestecat, deserturi pe bază de gelatină. Alte întrebuițări: folosit în parfumerie, sub numele de <i>esență de Niobe</i> . Efecte nocive: efect cancerigen, mutagen, teratogen; alergii puternice la contactul cu pielea; irită ochii, pielea, căile respiratorii, tractul digestiv. FOARTE PERICULOS!
BENZOAT DE EUGENIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe și condimente, care se adaugă în glazuri, înghețată, băuturi răcoritoare, gumă de mestecat, bomboane, jeleuri, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
BENZOAT DE FENILEIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, flori și miere, care se adaugă în gumă de mestecat, băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: iritant puternic. FOARTE PERICULOS!
BENZOAT DE GERANI 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe și flori, care se adaugă în glazuri, înghețată, băuturi răcoritoare, gumă de mestecat, bomboane, produse de panificație. Alte întrebuițări: parfumuri, șampon, aromatizarea țigărilor. Efecte nocive: efect toxic la ingerare; alergii, dermatită de contact. FOARTE PERICULOS!
BENZOAT DE IZOVAMIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe de pădure, mere, cireșe, prune, lichior și arțar, care se adaugă în gumă de mestecat, deserturi pe bază de gelatină, băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Alte întrebuițări: în parfumuri, produse cosmetice.

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
BENZOL DE FENOL 	Efecte nocive: depresia sistemului nervos central, dureri de cap, irită ochii, nasul și gâtul; alcoolii amilici sunt foarte toxici; ingestia produce moarte prin stop respirator; produce leziuni renale, pulmonare și cardiovasculare; se absoarbe ușor prin piele. FOARTE PERICULOS!
BENZOLAT DE IZONIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe de pădure, cireșe, prune și ananas, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: toxicitate foarte mare dacă se ingerează. FOARTE PERICULOS!
BENZOLAT DE LINALIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, citrice și piersici, care se adaugă în gumă de mestecat, deserturi pe bază de gelatină, băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: efect toxic la ingerare; alergii, dermatită de contact. FOARTE PERICULOS!
BENZOLAT DE METIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, nuci, lichior, vanilie și condimente, care se adaugă în gumă de mestecat, deserturi pe bază de gelatină, băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: irită ochii, nasul, gâtul, tractul respirator superior, pielea; produce alergii puternice la nivelul pielii și al sistemului respirator. FOARTE PERICULOS!
BENZOLAT DE PROPIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: efect toxic pronunțat la ingerare; irită pielea, ochii. FOARTE PERICULOS!
BENZOLINONE (4-12) 	- Aromatizant, absorbant al razelor UV - Sintetic Se adaugă în aditivi sintetici care se folosesc în produsele alimentare. Alte întrebuințări: cerneluri și alte produse din industria tipografică, parfumuri și săpunuri. Efecte nocive: efect toxic, dacă se injectează și se ingerează; alergii, sensibilitate de contact. FOARTE PERICULOS!
BENZOILACETAT DE ETIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
BETA-CARIOFEN 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de condimente, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: irită pielea. PERICULOZITATE MEDIE!
BETA-NAFTIL METIL ETER 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, nuci și miere, care se adaugă în gumă de mestecat, băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
BETA-PINEN 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de citrice, care se adaugă în gumă de mestecat, băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
BIOTINĂ 	- Supliment vitaminic - Sintetic Apartine complexului vitaminic B. Este folosită în margarină, în dulciuri și în suplimentele cu vitamine. Efecte secundare: irită ușor pielea și ochii. MAI PUȚIN PERICULOS!
BITARTRAT DE AMONIU 	- Stabilizator - Sintetic Se adaugă în praful de copt. Efecte secundare: produce alergii ușoare în caz de ingestie sau contact direct. MAI PUȚIN PERICULOS!
BORNEOL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de nucă sau de condimente, care se adaugă în produse de panificație, bomboane, înghețată, glazuri, băuturi răcoritoare, siropuri, gumă de mestecat. Alte întrebuințări: în parfumuri. Efecte nocive: produce greață, vomă, convulsii, confuzie și amețeală; irită ochii, pielea și tractul respirator. PERICULOZITATE MEDIE!
ARGMURA DE CALCIU, DE MAGNEZIU, SI DE SODIU 	- Amelioratori pentru făină - Sintetici Se folosesc pentru obținerea pâinii. Alte întrebuințări: în soluții pentru ondularea permanentă a părului. Efecte nocive: efect tumoral; afectează rinichii și sistemul nervos; erupții ale pielii, depresie respiratorie. FOARTE PERICULOS!
BETILENICOL 	- Umectant, solvent - Sintetic Se adaugă în produse alimentare. Alte întrebuințări: în spray de păr, loțiuni fixatoare pentru păr, rimel, șampon; în instalația pentru aeronave. Efecte nocive: iritarea severă a ochilor; ingestia poate produce leziuni renale, somnolență, vomă, depresie, comă și chiar moartea. FOARTE PERICULOS!
BUTIRAT DE BENIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de unt, caramel, fructe, lichior, nucă și brandy, care se adaugă în bomboane, băuturi alcoolice și răcoritoare, înghețată, produse de panificație. Alte întrebuințări: obținerea plasticului, rășinilor, cauciucului. Efecte nocive: toxicitate respiratorie și la nivelul pielii; puternic efect distructiv la nivelul ochilor, pielii și al membranelor mucoase; efect coroziv; produce edem pulmonar, amețeală; inhalarea este fatală; leziuni ale mucoasei nazale, pneumonie. FOARTE PERICULOS!
BUTIRAT DE FENILPROPIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
BUTIRAT DE 2-METILALII 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de ananas, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
BUTIRAT DE METHIL 2-FENIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
BUTIRAT DE ALFA, ALFA-DIMETIL-FENILETIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
BUTIRAT DE ALIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de unt, ananas, fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazură, bomboane, produse de panificație, deserturi gelatinoase. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
BUTIRAT DE ALIL CICLOHEXAN 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de ananas, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
BUTIRAT DE AMIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de zmeură, căpsune, unt, caise, mere, fructe, banane, cireșe, struguri, ananas, piersică și vanilie, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, sirop de cireșe, gumă de mestecat. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
BUTIRAT DE ANISIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
BUTIRAT DE BENZIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe de pădure, zmeură, căpsune, nucă, unt, caise, piersici, pere, lichior și brânză, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, deserturi pe bază de gelatină, gumă de mestecat. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
BUTIRAT DE CINAMIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de citrice, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, gumă de mestecat. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
BUTIRAT DE CIRONELIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de miere, flori, trandafir, cola, mere, ananas și prune, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, gumă de mestecat, deserturi pe bază de gelatină. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
BUTIRAT DE DECIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de citrice și fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
BUTIRAT DE ETIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de căpsune, zmeură, coacăze, portocale, banane, cireșe, struguri, piersici, ananas, alune, unt, frișcă și caramel, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, gelatină, budincă, gumă de mestecat. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
BUTIRAT DE ETIL BENZIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
BUTIRAT DE 3-METIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
BUTIRAT DE FENILETIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de flori, caramel, unt, căpsune, mere, piersici, ananas și miere, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
BUTIRAT DE GERANIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, citrice, mere, cireșe, pere și ananas, care se adaugă în glazuri, înghețată, băuturi răcoritoare, bomboane, produse de panificație, gumă de mestecat, deserturi pe bază de gelatină. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
BUTIRAT DE HEPTIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de flori, zmeură, caise, pepene galben, prune, violete, care se adaugă în glazuri, înghețată, băuturi răcoritoare, gumă de mestecat, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
BUTIRAT DE IZOBUTIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe de pădure, mere, banane, ananas, lichior și rom, care se adaugă în lichior, băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
BUTIRAT DE IZOPROPIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de mere, coacăze, cireșe și struguri. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
BUTIRAT DE METIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe și rom, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
BUTIRAT DE METILBENZIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe de pădure, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
BUTIRAT DE NERIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, citrice, ciocolată și cacao, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
BUTIRAT DE OCTIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de unt, dovleac, căpsune, citrice, cireșe, pepene galben, ananas și lichior, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
ESTER DE BENIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de căpsune, banane, ananas, tutti-frutti, lichior și rom, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
ESTER DE BOMIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, zmeură și căpsune, care se adaugă în gumă de mestecat, băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
ESTER DE JERONIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în gumă de mestecat, băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: depresia sistemului nervos central și a aparatului respirator. FOARTE PERICULOS!
ESTER DE LILIAȘ 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de arțar, miere și ciocolată, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: irită pielea și membranele mucoase. FOARTE PERICULOS!
ESTER DE UNUT 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de unt, mere, fructe de pădure, banane, piersici, ananas, lichior, scotch și nucă, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, deserturi pe bază de gelatină, budincă. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
CARBINA 	- Aromatizant, stimulant (în cantități moderate) - Sintetic Este folosit în special în băuturile răcoritoare de tip <i>Cola</i> , bere, ciocolată, ceai, dulciuri. Alte întrebunțări: în rujuri. Efecte nocive: afectează rinichii, pielea, ficatul, sistemul gastrointestinal, sistemul cardiovascular, sistemul respirator, musculatura, sistemul nervos; produce palpitații, hipertensiune, convulsii, vomă, dureri de cap, diaree, urinare frecventă, deshidratare, insomnie, nervozitate, hiperactivitate, iritabilitate, migrene, sterilitate, afecțiuni postnatale, crampe stomacale, tremurături la nivelul mâinilor, spasme musculare; amplifică simptomele ulcerului peptic; are acțiune laxativă și epuizează rezervele de calciu din organism. Este unul dintre cele mai des folosite droguri psihoactive din lume. FOARTE PERICULOS!
CAMFEN 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de nucă și condimente, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
CAMFOR 	- Aromatizant, conservant, agent cu proprietăți plastice - Sintetic Se adaugă în băuturi alcoolice și răcoritoare, condimente, produse de panificație. Alte întrebunțări: în deodorante, produse pentru depilare, loțiuni pentru ochi, cremă de corp, lacuri, vopsea. Efecte nocive: efect toxic dacă se ingerează sau dacă se absoarbe prin piele; toxicitate la nivel respirator, gastrointestinal, al pielii, hepatic, neuronal. FOARTE PERICULOS!
CAPROAT DE ALIL 	- Aromatizant - Sintetic Se adaugă în deserturi pe bază de gelatină, budincă, bomboane. Efecte nocive: irită pielea; dacă se ingerează are efect toxic. PERICULOZITATE MEDIE!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
CARIOFİLEN ALCOOL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de ciuperci, care se adaugă în condimente și produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
CARVACRIL ETIL ETER 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de condimente, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
CARVACROL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de citrice, mentă, fructe și condimente, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, condimente. Alte întrebuințări: apă de gură, substanțe dezinfectante. Efecte nocive: ingestia poate produce depresie cardiacă, respiratorie și circulatorie. PERICULOZITATE MEDIE!
CARVEOL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de mentă, chimen și condimente, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
CATALAZĂ 	- Enzimă alimentară, antioxidant - Sintetic, de origine animală sau din organisme modificate genetic Se folosește în obținerea specialităților de brânză, în extracția condimentelor, a băuturilor răcoritoare, tratarea hârtiei pentru ambalarea alimentelor. Alte întrebuințări: în suplimente alimentare cu antioxidanți. Are efecte secundare. MAI PUȚIN PERICULOS!
CAZEINĂ 	- Agent de vâscozitate, agent de texturare - Sintetic Este folosită în diverse derivate ale laptelui, înghețată, șerbet de fructe, preparate dietetice speciale. Alte întrebuințări: mască pentru frumusețe, produse de îngrijire a părului, produse pentru depilare. Efecte secundare: alergii, crește nivelul de colesterol. MAI PUȚIN PERICULOS!
CAZEINAT DE POTASIU 	- Emulgator, agent de texturare - Sintetic Se adaugă în creme congelate, lapte congelat, înghețată, șerbet de fructe. Efecte secundare: alergii. MAI PUȚIN PERICULOS!
CELULAZĂ 	- Enzimă alimentară - Sintetic Se folosește în extracția condimentelor, procesarea creveților și a fructelor de mare, în concentrat lichid de cafea. Alte întrebuințări: în detergenți. Are efecte secundare. MAI PUȚIN PERICULOS!
CHEAG DE BOVINE 	- Enzimă alimentară - De origine animală Se folosește pentru obținerea specialităților de brânză, a cheagului de lapte. Are efecte secundare. MAI PUȚIN PERICULOS!
CHIMOZINĂ A ȘI B 	- Enzimă alimentară - Sintetic sau prin modificare genetică. Se adaugă în brânză <i>Ceddar</i> , brânză tartinabilă, brânză tare, frișcă. Are efecte secundare. MAI PUȚIN PERICULOS!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
CHININĂ 	- Aromatizant, anestezic local - Sintetic Se adaugă în băuturi răcoritoare, apă tonică. Alte întrebuințări: în produse pentru îngrijirea părului, creme antisolare. Efecte nocive: afectează ficatul, sistemul gastrointestinal, sistemul cardiovascular; produce migrene, tinitus, urticarie. PERICULOZITATE MEDIE!
CHININĂ HIDROCLORICĂ 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice amare, de fructe și citrice, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
CHINOLINĂ 	- Solvent Se folosește în procesul de obținere a coloranților alimentari sintetici. Alte întrebuințări: în procesul de obținere a vopselelor cosmetice, conservant pentru organele anatomice. Efecte nocive: efect cancerigen binecunoscut; afectează ficatul, sistemul gastrointestinal, sistemul respirator, sistemul nervos; dermatită, psoriazis. FOARTE PERICULOS!
CINAMALDEHIDA 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de cola, mere, cireșe, lichior, rom, condimente, nucă, scortîșoară, frișcă și vanilie, care se adaugă în băuturi alcoolice și răcoritoare, înghețată, condimente, produse de panificație, bomboane, gumă de mestecat, preparate din carne. Alte întrebuințări: parfum, săpun, apă de gură, pastă de dinți, medicamente, loțiune tonică pentru păr. Efecte nocive: alergii, urticarie, depigmentarea pielii, umflarea buzelor, iritarea pielii și a membranelor mucoase. FOARTE PERICULOS!
CINAMAT DE ALIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de cireșe, struguri, fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Efecte secundare: irită pielea; dacă se ingerează are efect toxic moderat. MAI PUȚIN PERICULOS!
CINAMAT DE BENZIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de zmeură, ciocolată, caise, cireșe, piersici, ananas, prune, miere, lichior și rom, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, deserturi pe bază de gelatină, gumă de mestecat. Alte întrebuințări: parfumuri. Efecte nocive: toxic dacă se ingerează, alergii, iritarea pielii. PERICULOZITATE MEDIE!
CINAMAT DE BUTIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, ciocolată și cacao, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are efecte secundare. MAI PUȚIN PERICULOS!
CINAMAT DE CICLOHEXIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de mere, caise, piersici și prune, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Efecte secundare: irită pielea. MAI PUȚIN PERICULOS!
CINAMAT DE CINAMIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are efecte secundare. MAI PUȚIN PERICULOS!
CINAMAT DE ETIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de zmeură, căpșune, cireșe, struguri, piersici, prune, condimente, scortîșoară și vanilie, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, gumă de mestecat, deserturi pe bază de gelatină. Are efecte secundare. MAI PUȚIN PERICULOS!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
CINAMAT DE FENILETIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
CINAMAT DE IZOAMIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, caramel, ciocolată, căpsune, unt, cacao, piersici, ananas și miere, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: depresia sistemului nervos central, dureri de cap, irită ochii, nasul și gâtul; alcoolii amilici sunt foarte toxici; ingestia produce moarte prin stop respirator; produce leziuni renale, pulmonare și cardiovasculare; se absoarbe ușor prin piele. FOARTE PERICULOS!
CINAMAT DE LINALIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, struguri, miere, flori și trandafiri, care se adaugă în gumă de mestecat, deserturi pe bază de gelatină, băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Efecte secundare: cinamații produc o senzație de mâncărime la unele persoane. MAI PUȚIN PERICULOS!
CINAMAT DE METIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de unt, frișcă, cireșe, căpsune, struguri, piersici, prune și vanilie, care se adaugă în gumă de mestecat, condimente, băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Efecte secundare: irită pielea. MAI PUȚIN PERICULOS!
CINAMAT DE PROPIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de mere, struguri, miere, flori și trandafiri, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are efecte secundare. MAI PUȚIN PERICULOS!
CINAMAT DE TERPINIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: depresia sistemului nervos central și a aparatului respirator. PERICULOZITATE MEDIE!
CIS- SI TRANS-2,3-DIMETIL-5-TERAFURO-2,5-DIURAN-3-THIOI 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, gumă de mestecat, condimente, produse lactate, fructe glazurate, gelatină, snacks-uri, supe instant. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
CIS- SI TRANS-2,3-DIMETIL-3,7-NONADIEN-2-ONĂ 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, gumă de mestecat, dulciuri congelate, preparate din carne, ou și pește, produse lactate, fructe glazurate, gelatină, cafea instant, supe, condimente. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
CIS-3-HEXENAL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în glazuri, înghețată, băuturi răcoritoare, bomboane. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
CIS-4-HEPTENAL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de ciuperci, care se adaugă în diverse produse alimentare. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
CITRAL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de căpșune, portocale, lămâie și lămâie verde, mere, cireșe, struguri, condimente, ghimbir și vanilie, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, gumă de mestecat. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
CITRAL DIMETIL AETIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de citrice, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
CITRAT DE ACETIL TRIETIL 	- Solvent, agent cu proprietăți plastice - Sintetic Efecte secundare: dacă se ingerează, are efect toxic moderat. MAI PUȚIN PERICULOS!
CITRAT DE AMONIU ȘI CITRAT DE DIAMONIU 	- Intensificatori de aromă - Sintetici Se adaugă în băuturi alcoolice și carbogazoase, uleiuri și grăsimi, înghețată, sosuri, supe instant, jeleuri. Efecte secundare: modifică eliminarea pe cale renală a unor medicamente, micșorând sau amplificând eficacitatea acestora. INTERZIS persoanelor sensibile la E621. APROBAT de UE. MAI PUȚIN PERICULOS!
CITRAT DE CALCIU 	- Aromatizant - Sintetic Efecte nocive: afectează rinichii, pielea, ficatul, sistemul gastrointestinal, sistemul cardiovascular, sistemul respirator, musculatura, sistemul nervos; produce palpitații, hipertensiune, convulsii, vomă, dureri de cap, diaree, urinare frecventă, deshidratare, insomnie, nervozitate, hiperactivitate, iritabilitate, migrene, sterilitate, afecțiuni postnatale, crampe stomacale, tremurături la nivelul mâinilor, spasme musculare; amplifică simptomele ulcerului peptic; are acțiune laxativă și epuizează rezervele de calciu din organism. FOARTE PERICULOS!
CITRAT DE IZOPROPIL 	- Antioxidant, agent cu proprietăți plastice, agent de izolare - Sintetic Se adaugă în grăsimi, untură de porc, preparate din carne, cârnați și mezeluri, oleomargarină, ulei pentru salată. Efecte secundare: modifică eliminarea pe cale renală a unor medicamente, micșorând sau amplificând eficacitatea acestora. INTERZIS persoanelor sensibile la E621. APROBAT de UE. MAI PUȚIN PERICULOS!
CITRAT DE LECITINĂ 	- Emulgator - Sintetic Se obține prin modificare genetică. Efecte secundare: modifică eliminarea pe cale renală a unor medicamente, micșorând sau amplificând eficacitatea acestora. INTERZIS persoanelor sensibile la E621. APROBAT de UE. MAI PUȚIN PERICULOS!
CITRAT DE STEARIL MONOGLICERIDIL 	- Stabilizator, emulgator - Sintetic Se adaugă în grăsimi pentru frăgezirea aluatului. Efecte secundare: irită pielea, ochii. MAI PUȚIN PERICULOS!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
CITRONELAL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de citrice, cireșe și condimente, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, gumă de mestecat, deserturi pe bază de gelatină. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
CITRONELOL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de citrice, fructe de pădure, cola, trandafir și flori, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, gumă de mestecat, deserturi pe bază de gelatină. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
CITRONELOXIETALDEHIDA 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, trandafir și flori, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
CIULS RED No.2 	- Colorant azoic roșu - Sintetic Se adaugă doar pe coaja de portocale pentru a o colora. Se absoarbe astfel în pulpa fructului; de aceea se poate găsi în marmelada de portocale. Efecte nocive: alergii; poate produce nitrozamine (cu efect cancerigen). INTERZIS în unele țări. FOARTE PERICULOS!
CLORURĂ DE NITROZII 	- Agent de albire - Sintetic Se adaugă în făină. Efecte nocive: iritarea ochilor, a pielii și a membranelor mucoase. Dacă se inhalează, pot apărea sângerări și edem pulmonar. FOARTE PERICULOS!
CLORURĂ DE PIRIDOXINĂ (VITAMINA B6) 	- Supliment vitaminic - Sintetic Se adaugă în hrana pentru copii, suplimente dietetice. Alte întrebuințări: în șampon și balsam de păr, suplimente dietetice. Are efecte secundare. INTERZIS în boala Parkinson. MAI PUȚIN PERICULOS!
CLORURĂ DE TIAMINĂ 	- Supliment vitaminic - Sintetic Se adaugă în cereale pentru copii și pentru micul dejun, produse făinoase, suplimente dietetice. Alte întrebuințări: în balsam de păr. Efecte secundare: ingerarea în cantități mari produce migrene, iritabilitate, puls mărit, tremurături și slăbiciune. MAI PUȚIN PERICULOS!
CLORURĂ FENOLICĂ 	- Aromatizant - Sintetic Se adaugă în diverse produse alimentare. Alte întrebuințări: se adaugă în pigmeți; se utilizează în arta fotografică. Efecte nocive: efect coroziv și efect toxic moderat dacă se ingerează; inactivează vitamina E. FOARTE PERICULOS!
COLECALCIFEROL 	- Supliment vitaminic - Sintetic Sintetic prin iradiere sau prin modificări genetice. Se adaugă în cereale pentru micul dejun, margarină, produse lactate. Alte întrebuințări: în uleiul de corp pentru copii, ulei și gel de duș. Are efecte secundare. MAI PUȚIN PERICULOS!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
COMPLECȘII CLOROFILEI CU SODIU ȘI POTASIU 	- Aromatizant - Sintetic Aromatizant pentru bomboanele răcoritoare, gumă de mestecat. Are efecte secundare. MAI PUȚIN PERICULOS!
CUMINALDEHIDA 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe de pădure și condimente, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, condimente, gumă de mestecat. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
DECANAL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe de pădure, citrice și miere, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, gumă de mestecat, deserturi pe bază de gelatină. Efecte nocive: iritarea ochilor și a pielii; efect toxic, dacă se ingerează. PERICULOZITATE MEDIE!
DECANAL DIN TIPIU ACEI 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de unt, fructe, cocos, lichior, whisky și brânză, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, gumă de mestecat, deserturi pe bază de gelatină. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
DECANOAT DE ETIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de căpsune, cireșe, struguri, ananas, lichior, brandy, coniac și rom, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
DECA BENZIN SILURONAT DE SODIU 	- Antispumant, agent de dispersare - Sintetic Se adaugă prin pulverizare peste fructele proaspete de citrice. Efecte nocive: efect toxic moderat, irită ochii. FOARTE PERICULOS!
DEXTRANI 	- Agent de vâscozitate, stabilizator de spumă - Sintetic Se adaugă în bere, bomboane, substituent pentru malțul de orz. Alte întrebuințări: în soluția pentru înmuierea cuticulei. Are efecte secundare. MAI PUȚIN PERICULOS!
DIACETAT DE 1,4-NONANDIOL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de castraveți. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
DIACETIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de brânză, unt, oțet, cafea, caramel, ciocolată, coacăze, cireșe, nucă, migdale, ghimbir, căpsune, zmeură, fructe, lichior, rom, vin, frișcă și vanilie, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, deserturi pe bază de gelatină, grăsimi și uleiuri pentru prăjit. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
DICLOROMETAN (CLORURĂ DE METILEN) 	- Agent transportor, solvent - Sintetic Se adaugă în cafea decafeinizată, condimente, ceai instant decafeinizat, frunze de ceai decafeinizate. Alte întrebuințări: în lac de unghii, spray de păr, lac pentru mobilă, substanțe dezinfectante, medicamente.

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
PERCLOROMETAN CLORURĂ DE METILEN (1,1,1-tricloro-2,2,2-trifluoroetan)	Efecte nocive: efect cancerigen; toxicitate la nivel cardiovascular, respirator, al pielii, endocrin, gastrointestinal, renal, hepatic, neuronal; irită pielea. INTERZIS în SUA și UE. FOARTE PERICULOS!
DIHIDRO- CARVEOL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de lichior, mentă și condimente, care se adaugă în băuturi răcoritoare și alcoolice, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
DIHIDRO- CUMARINĂ 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de flori, vanilie, frișcă, unt, caramel, lichior, rom, cocos, nucă, scorțișoară și condimente, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
DIMETIL ACETAL BENZALDEHIDA 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, cireșe, nucă și migdale, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, gelatină, budincă. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
DIMETIL ALFA- BENZALDEHIDA ACETAL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
DIMETILOCTANOL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice dulci de trandafir, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, dulciuri, bomboane, produse de panificație, murături. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
DISULFIT DE ALIU 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de usturoi, ceapă și condimente, care se adaugă în preparatele cu carne și în condimente. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
DISULFIT DE DIFENIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de ceapă, care se adaugă în produse de panificație și murături. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
DIVERSE SĂRURI ALE ACIDULUI ACETIC (ACETAȚI) 	- Aromatizanți, conservanți - Sintetici Se folosesc în aromele sintetice de cafea, lichior, nuci, vanilie, miere, ananas, brânză, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, șerbet, prăjituri, biscuiți, bomboane, produse de patiserie. Efecte nocive: iritarea pielii, mâncărime. Dacă sunt concentrate, au efect coroziv asupra bronhiilor; afectează sistemul cardiovascular, respirator, gastrointestinal, hepatic și pielea. PERICULOZITATE MEDIE!
PERCLOROHIDRIN 	- Solvent, agent de modificare a amidonului - Sintetic Se adaugă în produse alimentare care conțin amidon modificat. Alte întrebuințări: se adaugă pe suprafața hârtiei de ambalat, în interiorul cutiilor de conserve, în lacurile de vopsit, în vopsele. Efecte nocive: efect cancerigen; afectează sistemul endocrin, cardiovascular, renal, hepatic, respirator, gastrointestinal, imunitar și neuronal, aparatul reproducător și dezvoltarea organismului. FOARTE PERICULOS!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
ESTRADIOL 	- Hormon estrogenic - Sintetic Se găsește în produsele din carne, în special de oaie și miel. Alte întrebuințări: în parfumuri, creme și loțiuni cu hormoni. Efecte nocive: nivelul crescut poate produce reacții negative atât în cazul bărbaților, cât și al femeilor. FOARTE PERICULOS!
ETER ACETIC 	- Aromatizant, agent de glazurare - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de unt, fructe, nuci, scotch, condimente, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, bomboane, glazură, produse de panificație, gumă de mestecat; se adaugă pe suprafața legumelor, pentru a le conferi un aspect proaspăt și strălucitor. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
ETER DE ROM 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de lichior și rom, care se adaugă în deserturi gelatinoase, gumă de mestecat, băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
ETIL CIS-3-HIDROXIBUTIRAT ACETAL ACETALDEHIDĂ 	- Aromatizant - Sintetic Efecte nocive: efect teratogen și cancerigen; fotofobie, arsură la nivelul ochilor, vedere încețoșată; afectează rinichii, ficatul, sistemul respirator și sistemul nervos; amețea, vomă, dureri de cap, dermatită de contact, edem pulmonar; efect narcotic, delir, halucinații, pierderea inteligenței; inhalarea în mod uzual produce o iritare intensă la nivel pulmonar, iritarea ochilor, pielii și membranelor mucoase, depresia sistemului nervos central; ingestia în cantități mari produce moartea prin paralizie respiratorie. FOARTE PERICULOS!
ETIL GLICOL ACETAL CINAMALDEHIDĂ 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de condimente, scorțișoară și cuișoare, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, condimente, gumă de mestecat. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
ETILENOXID 	- Agent fumigen - Sintetic Se adaugă în condimente. Alte întrebuințări: în insecticide, dezinfectante. Efecte nocive: efect cancerigen; toxicitate la nivel hepatic, respirator, al aparatului reproducător, gastrointestinal, imunitar, renal, neuronal, al pielii; afectează capacitatea de dezvoltare armonioasă a organismului, astm. INTERZIS în unele țări. FOARTE PERICULOS!
ETILVANILINA 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de unt, caramel, zmeură, căpsune, cocos, ciocolată, citrice, cola, cireșe, struguri, miere, lichior, rom, arțar, nucă, frișcă și vanilie, care se adaugă în topping-uri, lichioruri, deserturi pe bază de gelatină, băuturi alcoolice și răcoritoare, înghețată, produse de panificație, bomboane. Alte întrebuințări: în parfumuri. Efecte nocive: iritarea pielii, alergii severe. PERICULOZITATE MEDIE!
ETILVANILINA 	- Antioxidant - Sintetic Se adaugă în praf de chili, praf de ardei iute. Alte întrebuințări: în hrana animalelor de casă. Efecte nocive: afectează pielea și sistemul imunitar. FOARTE PERICULOS!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
EUCALIPTOL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de mentă, care se adaugă în glazuri, înghețată, băi uri răcoritoare, gumă de mestecat, bomboane, produse de panificație. Alte întrebunțări: în medicamente. Are efecte secundare. MAI PUTIN PERICULOS!
EUGENIL METIL ETER 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, zmeură, căpsune, ghimbir, care se adaugă în glazuri, înghețată, băuturi răcoritoare, gumă de mestecat, bomboane, produse de panificație, jeleuri. Are efecte secundare. MAI PUTIN PERICULOS!
EUGENOL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de nucă, fructe și condimente, care se adaugă în glazuri, înghețată, băuturi răcoritoare, gumă de mestecat, bomboane, produse de panificație. Are efecte secundare. MAI PUTIN PERICULOS!
FARNESOL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe de pădure, caise, banane, cireșe, pepene galben, piersici, citrice, zmeură și căpsune, care se adaugă în glazuri, înghețată, băuturi răcoritoare, gumă de mestecat, bomboane, produse de panificație, deserturi pe bază de gelatină. Alte întrebunțări: în parfumuri. Efecte nocive: efect toxic moderat dacă se ingerează. PERICULOZITATE MEDIE!
FENCONĂ 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de lichior, condimente și fructe de pădure, care se adaugă în glazuri, înghețată, băuturi răcoritoare, gumă de mestecat, bomboane, produse de panificație, lichioruri. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
FENIL-ACETALDEHIDA 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de zmeură, căpsune, caise, cireșe, piersici, miere și condimente, care se adaugă în gumă de mestecat, băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de periculoasă. FOARTE PERICULOS!
FENIL-ACETALDEHIDA DIMETIL ACETAL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, caise, cireșe, miere și condimente, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de periculoasă. FOARTE PERICULOS!
FENIL-ACETALDEHIDA DICETIL ACETAL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe și flori, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de periculoasă. FOARTE PERICULOS!
FENILACETAT DE 3-HEXENIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de unt, tutun, miere, caise, piersici și cireșe. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
FENILACETAT DE ALIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de ananas și miere, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
FENILACETAT DE ANISĂ 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de miere, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de periculoasă. FOARTE PERICULOS!
FENILACETAT DE BENZIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de unt, caramel, fructe și miere, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: efect cancerigen, în special la nivelul pancreasului; efect toxic la nivel hepatic, renal, gastrointestinal, neuronal; se absoarbe prin piele, generând tulburări la nivelul întregului organism; iritarea pielii și a ochilor, diaree, vomă. FOARTE PERICULOS!
FENILACETAT DE BUTIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de unt, miere, caramel, ciocolată, trandafir, nucă și fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, deserturi pe bază de gelatină, budincă. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
FENILACETAT DE CINAMIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe de pădure, mere, ciocolată, coacăze, struguri, piersici, pere și ananas, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
FENILACETAT DE CITRONELIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de unt, caramel, trandafir, fructe și miere, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
FENILACETAT DE ETIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de unt, miere, caise și cireșe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, siropuri. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
FENILACETAT DE FENILETIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe și miere, care se adaugă în cireșe maraschino, băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
FENILACETAT DE GERANIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în glazuri, înghețată, băuturi răcoritoare, gumă de mestecat, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
FENILACETAT DE GUAIACIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe de pădure, cafea, miere, tutun și aromă afumată, care se adaugă în glazuri, înghețată, băuturi răcoritoare, gumă de mestecat, bomboane, produse de panificație, topping-uri. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
FENILACETAT DE HEXIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe tropicale și pentru imitarea gustului proaspăt. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
FENILACETAT DE IZOAMIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de unt, ciocolată, cacao, piersici, miere și anason, care se adaugă în deserturi pe bază de gelatină, gumă de mestecat, băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: depresia sistemului nervos central, dureri de cap, irită ochii, nasul și gâtul; alcoolii amilici sunt foarte toxici; ingestia produce moarte prin stop respirator; produce leziuni renale, pulmonare și cardiovasculare; se absoarbe ușor prin piele. FOARTE PERICULOS!
FENILACETAT DE IZOBUTIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, unt, caramel, ciocolată, miere și nuci, care se adaugă în cereșe maraschino, băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
FENILACETAT DE IZOEUGENIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în deserturi pe bază de gelatină, gumă de mestecat, băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
FENILACETAT DE IZOPROPIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de unt, caramel și miere, care se adaugă în deserturi pe bază de gelatină, gumă de mestecat, băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
FENILACETAT DE METIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de căpsune, ciocolată, piersici și miere, care se adaugă în siropuri, gumă de mestecat, deserturi gelatinoase, băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: ingerarea produce efect toxic pronunțat. PERICULOZITATE MEDIE!
FENILACETAT DE OCTIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe de pădure, mere, banane, struguri, piersici, pere și miere, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
FENILACETAT DE PARATOLIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de unt, caramel, fructe, miere și nuci, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
FENILACETAT DE PROPIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de unt, caramel, trandafiri, fructe și miere, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
FENILACETAT DE ROBINIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
FENILACETAT DE SANTALIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, unt, caramel și miere, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
FENIL- CETALDEHIDA 2,3-BUTEN GLICOL ACETAL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe și flori, care se adaugă în gumă de mestecat, băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
FENILETIL PROPII ACETAL ACETALDEHIDA (PETITAL) 	- Aromatizant - Sintetic Se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazură, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: are efect teratogen și este recunoscut pentru efectul cancerigen; iritarea ochilor, pielii și a membranelor mucoase, depresia sistemului nervos central; fotofobie, arsură la nivelul ochilor, vedere încețoșată; afectează rinichii, ficatul, sistemul respirator și sistemul nervos; amețeală, vomă, dureri de cap, dermatită de contact, edem pulmonar; efect narcotic, delir, halucinații, pierderea inteligenței; inhalarea în mod uzual produce o iritare intensă la nivel pulmonar; ingestia în cantități mari produce moartea prin paralizie respiratorie. FOARTE PERICULOS!
FENILGLICIDAT DE ETIL METIL 	- Aromatizant - Sintetic Se adaugă în băuturi alcoolice și răcoritoare, înghețată, produse de panificație, bomboane. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
FENIL-PROPANOL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe și miere, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
FENOXIACETAT DE ALIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de struguri și fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație și deserturi pe bază de gelatină. Efecte nocive: dacă se ingerează sau se aplică pe piele are efect toxic moderat. PERICULOZITATE MEDIE!
FITAT DE CALCIU 	- Agent de izolare - Sintetic Se adaugă în fructe glasate. Are efecte secundare. MAI PUȚIN PERICULOS!
FORMIAT DE 3-FENILPROPII 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de unt, caramel, coacăze, zmeură, caise, piersici și miere, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: efect cancerigen; afectează ficatul, rinichii, sistemul cardiovascular, respirator, gastrointestinal și nervos; alergii cutanate și chiar efect caustic cutanat. FOARTE PERICULOS!
FORMIAT DE ALFA, ALFA DINEIL- FENILETIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: efect cancerigen; afectează ficatul, rinichii, sistemul cardiovascular, respirator, gastrointestinal și nervos; alergii cutanate și chiar efect caustic cutanat. FOARTE PERICULOS!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
FORMIAT DE ALFA-METILAMIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, ciocolată și nucă, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, gumă de mestecat. Efecte nocive: efect cancerigen; afectează ficatul, rinichii, sistemul cardiovascular, respirator, gastrointestinal și nervos; alergii cutanate și chiar efect caustic cutanat. FOARTE PERICULOS!
FORMIAT DE AMISIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, zmeură și vanilie, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, deserturi pe bază de gelatină. Efecte nocive: efect cancerigen; afectează ficatul, rinichii, sistemul cardiovascular, respirator, gastrointestinal și nervos; alergii cutanate și chiar efect caustic cutanat. FOARTE PERICULOS!
FORMIAT DE BENZIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de ciocolată, caise, cireșe, piersici, ananas, prune, miere și lichior, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, gumă de mestecat. Efecte nocive: efect cancerigen; afectează ficatul, rinichii, sistemul cardiovascular, respirator, gastrointestinal și nervos; alergii cutanate și chiar efect caustic cutanat. FOARTE PERICULOS!
FORMIAT DE BORNIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: efect cancerigen; afectează ficatul, rinichii, sistemul cardiovascular, respirator, gastrointestinal și nervos; alergii cutanate și chiar efect caustic cutanat. FOARTE PERICULOS!
FORMIAT DE BUTIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de prune, fructe, lichior și rom, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: efect cancerigen; afectează ficatul, rinichii, sistemul cardiovascular, respirator, gastrointestinal și nervos; alergii cutanate și chiar efect caustic cutanat. FOARTE PERICULOS!
FORMIAT DE CICLOHEXIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de cireșe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: efect cancerigen; afectează ficatul, rinichii, sistemul cardiovascular, respirator, gastrointestinal și nervos; alergii cutanate și chiar efect caustic cutanat. FOARTE PERICULOS!
FORMIAT DE CINAMIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de banane, cireșe, pere și condimente, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, gumă de mestecat. Efecte nocive: efect cancerigen; afectează ficatul, rinichii, sistemul cardiovascular, respirator, gastrointestinal și nervos; alergii cutanate și chiar efect caustic cutanat. FOARTE PERICULOS!
FORMIAT DE CITRONELIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de portocale, mere, caise, piersici și miere, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: efect cancerigen; afectează ficatul, rinichii, sistemul cardiovascular, respirator, gastrointestinal și nervos; alergii cutanate și chiar efect caustic cutanat. FOARTE PERICULOS!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
FORMIAT DE ETIL 	- Aromatizant, agent antimicotic - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de coacăze, zmeură, căpsune, mere, caise, banane, cireșe, piersici, prune, ananas, tutti-frutti, unt, brandy, rom, sherry și whisky, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, lichioruri, gelatine, gumă de mestecat. Alte întrebuințări: în tutun. Efecte nocive: efect cancerigen; afectează ficatul, rinichii, sistemul cardiovascular, respirator, gastrointestinal și nervos; alergii cutanate și chiar efect caustic cutanat. FOARTE PERICULOS!
FORMIAT DE EUGENIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de condimente. Efecte nocive: efect cancerigen; afectează ficatul, rinichii, sistemul cardiovascular, respirator, gastrointestinal și nervos; alergii cutanate și chiar efect caustic cutanat. FOARTE PERICULOS!
FORMIAT DE FENIL ETIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe de pădure, mere, caise, banane, cireșe, piersici, pere, prune și miere, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: efect cancerigen; afectează ficatul, rinichii, sistemul cardiovascular, respirator, gastrointestinal și nervos; alergii cutanate și chiar efect caustic cutanat. FOARTE PERICULOS!
FORMIAT DE GERANIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe de pădure, citrice, mere, caise și piersici, care se adaugă în glazuri, înghețată, băuturi răcoritoare, gumă de mestecat, bomboane, produse de panificație, deserturi pe bază de gelatină, topping-uri, budincă. Efecte nocive: efect cancerigen; afectează ficatul, rinichii, sistemul cardiovascular, respirator, gastrointestinal și nervos; alergii cutanate și chiar efect caustic cutanat. FOARTE PERICULOS!
FORMIAT DE HENIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe și zmeură, care se adaugă în glazuri, înghețată, băuturi răcoritoare, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: efect cancerigen; afectează ficatul, rinichii, sistemul cardiovascular, respirator, gastrointestinal și nervos; alergii cutanate și chiar efect caustic cutanat. FOARTE PERICULOS!
FORMIAT DE IZOAMIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de căpsune, mere, caise, banane, piersici și ananas, care se adaugă în gumă de mestecat, deserturi pe bază de gelatină, băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: efect cancerigen; afectează ficatul, rinichii, sistemul cardiovascular, respirator, gastrointestinal și nervos; alergii cutanate și chiar efect caustic cutanat. FOARTE PERICULOS!
FORMIAT DE IZOBUTIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de condimente. Efecte nocive: efect cancerigen; afectează ficatul, rinichii, sistemul cardiovascular, respirator, gastrointestinal și nervos; alergii cutanate și chiar efect caustic cutanat. FOARTE PERICULOS!
FORMIAT DE LAURIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe de pădure și pepene galben, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: efect cancerigen; afectează ficatul, rinichii, sistemul cardiovascular, respirator, gastrointestinal și nervos; alergii cutanate și chiar efect caustic cutanat. FOARTE PERICULOS!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
FORMIAT DE AZOVINIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în deserturi pe bază de gelatină, gumă de mestecat, băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: efect cancerigen; afectează ficatul, rinichii, sistemul cardiovascular, respirator, gastrointestinal și nervos; alergii cutanate și chiar efect caustic cutanat. FOARTE PERICULOS!
FORMIAT DE ALINATIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe de pădure, mere, caise, piersici și ananas, care se adaugă în gumă de mestecat, deserturi pe bază de gelatină, băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: efect cancerigen; afectează ficatul, rinichii, sistemul cardiovascular, respirator, gastrointestinal și nervos; alergii cutanate și chiar efect caustic cutanat. FOARTE PERICULOS!
FORMIAT DE METILBENZU 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: efect cancerigen; afectează ficatul, rinichii, sistemul cardiovascular, respirator, gastrointestinal și nervos; alergii cutanate și chiar efect caustic cutanat. FOARTE PERICULOS!
FORMIAT DE NERII 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe de pădure, citrice, mere, piersici și ananas, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: efect cancerigen; afectează ficatul, rinichii, sistemul cardiovascular, respirator, gastrointestinal și nervos; alergii cutanate și chiar efect caustic cutanat. FOARTE PERICULOS!
FORMIAT DE OCTIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe și citrice, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: efect cancerigen; afectează ficatul, rinichii, sistemul cardiovascular, respirator, gastrointestinal și nervos; alergii cutanate și chiar efect caustic cutanat. FOARTE PERICULOS!
FORMIAT DE PROPIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe de pădure, mere și rom, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: efect cancerigen; afectează ficatul, rinichii, sistemul cardiovascular, respirator, gastrointestinal și nervos; alergii cutanate și chiar efect caustic cutanat. FOARTE PERICULOS!
FORMIAT DE RODINIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de trandafiri, zmeură, mere, cireșe, prune, pere și ananas, care se adaugă în deserturi gelatinoase, băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: efect cancerigen; afectează ficatul, rinichii, sistemul cardiovascular, respirator, gastrointestinal și nervos; alergii cutanate și chiar efect caustic cutanat. FOARTE PERICULOS!
FORMIAT DE TERPINIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: efect cancerigen; afectează ficatul, rinichii, sistemul cardiovascular, respirator, gastrointestinal și nervos; alergii cutanate și chiar efect caustic cutanat. FOARTE PERICULOS!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
FRUCTOZĂ (LEVULOZĂ) 	- Îndulcitor artificial, conservant - Sintetic sau prin modificare genetică Se folosește la specialitățile de panificație (pâine, produse de patiserie), pentru a conferi o culoare maro mai atrăgătoare; în produsele alimentare cu adaos mare de sirop de fructoză obținut din porumb modificat genetic (băuturi răcoritoare, înghețată, bomboane, gemuri, ketchup). Alte întrebuintări: în creme cosmetice hidratante și de curățare. Are efecte secundare. MAI PUȚIN PERICULOS!
FUMARAT DE MAGNEZIU 	- Acidifiant - Sintetic sau prin modificare genetică Se adaugă în unele produse alimentare. Are efecte secundare. MAI PUȚIN PERICULOS!
FURFURAL 	- Aromatizant, solvent, insecticid, agent antimicotic, agent de albire - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, unt, caramel, cafea, brandy, rom, melasă și nucă, care se adaugă în glazuri, înghețată, băuturi răcoritoare și spirtoase, deserturi pe bază de gelatină, siropuri, gumă de mestecat, bomboane, produse de panificație. China produce aproape jumătate din producția mondială de furfural. Efecte nocive: efect cancerigen și mutagen, genotoxic; afectează pielea, rinichii, ficatul, sistemul respirator, sistemul gastrointestinal, sistemul nervos; irită membranele mucoase; inflamarea ochilor și a gâtului; efect degenerativ al țesuturilor epiteliale; anemie hipocromă și leucopenie; congestie și hemoragie la nivelul plămânilor; folosirea îndelungată produce tulburări nervoase, sensibilitate oculară, fotosensibilitate, migrene persistente. FOARTE PERICULOS!
FURFURI MERCAPTAN 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, lichior, rom, nuci, ciocolată și condimente, care se adaugă în glazuri, înghețată, băuturi răcoritoare, gumă de mestecat, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: efect cancerigen și mutagen; afectează pielea, rinichii, ficatul, sistemul respirator, sistemul gastrointestinal, sistemul nervos; irită membranele mucoase; inflamarea ochilor și a gâtului; folosirea sa îndelungată produce tulburări nervoase, sensibilitate oculară, fotosensibilitate, migrene persistente. FOARTE PERICULOS!
FURN ACROLEINĂ 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, cafea și scorțișoară, care se adaugă în glazuri, înghețată, băuturi răcoritoare, gumă de mestecat, bomboane, produse de panificație, budincă și deserturi pe bază de gelatină. Efecte nocive: efect toxic și cancerigen pulmonar; afectează ficatul, sistemul respirator, sistemul gastrointestinal, sistemul cardiovascular, sistemul nervos, pielea; cistită hemoragică; interferează cu metabolismul vitaminelor. FOARTE PERICULOS!
GAMA-DECALACTONĂ 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de citrice, cocos și fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, deserturi pe bază de gelatină. Efecte citotoxice puternice. PERICULOZITATE MEDIE!
GAMA-DODECALACTONĂ 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, cocos, arțar, nucă și unt, care se adaugă în budincă, jeleur, deserturi pe bază de gelatină, băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Efecte citotoxice puternice. PERICULOZITATE MEDIE!
GAMA-HEPTALACTONĂ 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de cocos, nucă și vanilie, care se adaugă în glazuri, înghețată, băuturi răcoritoare, gumă de mestecat, bomboane, produse de panificație. Efecte citotoxice puternice. PERICULOZITATE MEDIE!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
GAMA-NONIL LACTONĂ 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de cocos. Efecte citotoxice puternice. PERICULOZITATE MEDIE!
GAMA-VALEROLACTONĂ 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de vanilie, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Efecte citotoxice puternice. PERICULOZITATE MEDIE!
GERANIOL ȘI DERIVAȚI DE GERANIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe de pădure, lămâi, trandafir, mere, cireșe, piersici, miere, scorțișoară și ghimbir, care se adaugă în glazuri, înghețată, băuturi răcoritoare, gumă de mestecat, bomboane, produse de panificație, topping-uri, deserturi pe bază de gelatină, gumă de mestecat. Alte întrebuințări: în parfumuri, săpun, șampon, produse cosmetice, țigări (este unul dintre cei mai folosiți aditivi). Efecte nocive: alergii (iritarea membranei mucoase, dermatită de contact); efect toxic la ingerare. PERICULOZITATE MEDIE!
GLIADINĂ 	- Agent de tratare a făinii - Sintetic Se obține în principal din grâu. Este un ingredient principal în pâine, produse de panificație, prăjituri, cornuri, tăiței, macaroane și spaghete. Are efecte secundare. INTERZIS persoanelor cu intoleranță la gluten. MAI PUȚIN PERICULOS!
GLICERIL ACETAT BENZALDEHIDĂ 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, cireșe, nucă și migdale, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, gelatină, budincă. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
GLICEROFOSFAT DE CALCIU (CALCIU GP) 	- Stabilizator - Sintetic Se adaugă în deserturi asortate, praf de copt, suplimente dietetice. Alte întrebuințări: în pastă de dinți. Are efecte secundare. MAI PUȚIN PERICULOS!
GLUCANAZĂ 	- Enzimă alimentară - Prin modificări genetice Se adaugă în produse de panificație nestandardizate, bere, băuturi alcoolice tari. Are efecte secundare. MAI PUȚIN PERICULOS!
GLUCOAMILAZĂ 	- Enzimă alimentară - Prin modificare genetică Se adaugă în bere, bere nonalcoolică, făină, cereale instant, sirop de ciocolată, pâine. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
GLUCONAT DE MAGNEZIU 	- Agent-tampon - Sintetic Se adaugă în apă carbogazoasă. Efecte secundare: precauții pentru persoanele cu afecțiuni renale. MAI PUȚIN PERICULOS!
GLUTAMAT DE GLUCOZĂ 	- Umectant, aromatizant, intensificator de gust, îndulcitor artificial - Sintetic Se folosește în aromatizarea cârnaților, mezelurilor, hamburgerilor și a altor preparate din carne. Efecte nocive: afectează sistemul cardiovascular, respirator, gastrointestinal și hepatic; iritarea pielii, mâncărime. Dacă este concentrat, are efect coroziv asupra bronhiilor. FOARTE PERICULOS!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
GUMĂ DE OVĂZ 	- Stabilizator, agent de vâscozitate, antioxidant - Sintetic Conține gluten. Se adaugă în brânză tartinabilă, unt, bomboane. Alte întrebuințări: în produse cosmetice. Efecte nocive: alergii, diaree, inflamare; INTERZIS persoanelor cu boala celiacă, exacerbează simptomele autismului. PERICULOZITATE MEDIE!
HELIOTROPINĂ (PIPERONAL) 	- Colorant azoic roșu-stacojiu, aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de cireșe, nuci, căpsune, cola, rom, arțar și vanilie, care se adaugă în deserturi gelatinoase, gumă de mestecat, băuturi răcoritoare, bomboane, produse de panificație, înghețată, glazuri. Alte întrebuințări: în parfum, ruj, săpun. Efecte nocive: depresia sistemului nervos central (dacă se ingerează în cantități mari); alergii, iritarea pielii. PERICULOZITATE MEDIE!
HEMICELULAZĂ (XILANAZA) 	- Enzimă alimentară - Se obține prin modificare genetică Se folosește pentru obținerea oțetului, a concentratului lichid de cafea. Are efecte secundare. MAI PUȚIN PERICULOS!
HEPTANAL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de migdale, citrice, mere, pepene galben, coniac și rom, care se adaugă în glazuri, înghețată, băuturi răcoritoare, gumă de mestecat, bomboane, produse de panificație, lichioruri. Efecte nocive: efect toxic moderat. PERICULOZITATE MEDIE!
HEPTANAL DIMETIL ACETAL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, pepene galben și ciuperci, care se adaugă în condimente, glazuri, înghețată, băuturi răcoritoare, gumă de mestecat, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate moderată. PERICULOZITATE MEDIE!
HEPTANOAT DE ALIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe de pădure, brandy, fructe care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de patiserie, deserturi pe bază de gelatină, gumă de mestecat. Efecte nocive: efect toxic moderat dacă se ingerează; irită pielea. PERICULOZITATE MEDIE!
HEPTANOAT DE AMIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de lămâie, nucă de cocos, alune și fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, deserturi pe bază de gelatină, topping-uri, gumă de mestecat. Are toxicitate moderată. PERICULOZITATE MEDIE!
HEPTANOAT DE BUTIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de lichior și fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate moderată. PERICULOZITATE MEDIE!
HEPTANOAT DE ETIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de unt, căpsune, coacăze, cocos, mere, cireșe, struguri, pepene galben, piersică, ananas, nucă, prune, vanilie, brânză, rom, brandy și coniac, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate moderată. PERICULOZITATE MEDIE!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
HEPTANOAT DE METIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe de pădure, struguri, piersici și ananas, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate moderată. PERICULOZITATE MEDIE!
HEPTANOAT DE OCTIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, citrice și cocos, care se adaugă în gumă de mestecat, deserturi gelatinoase, băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate moderată. PERICULOZITATE MEDIE!
HEPTANOAT DE PROPIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de rom, cafea, fructe și lichior, care se adaugă în lichioruri, băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate moderată. PERICULOZITATE MEDIE!
HEPTILPARABEN 	- Conservant - Sintetic Se adaugă în băuturi din malț, băuturi pe bază de fructe. Efecte nocive: alergii (dermatită de contact), tulburări endocrine; crește riscul cancerului la sân. Are toxicitate extrem de pronunțată. FOARTE PERICULOS!
HEXALACTONA 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, unt, miere și vanilie, care se adaugă în deserturi pe bază de gelatină, glazuri, înghețată, băuturi răcoritoare, gumă de mestecat, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate moderată. PERICULOZITATE MEDIE!
HEXANAL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, unt, miere și rom, care se adaugă în deserturi pe bază de gelatină, glazuri, înghețată, băuturi răcoritoare, gumă de mestecat, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate moderată. PERICULOZITATE MEDIE!
HEXANOAT DE 3-FENILPROPIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate moderată. PERICULOZITATE MEDIE!
HEXANOAT DE ALIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de portocale, căpsune, mere, caise, piersici, ananas, tutti-frutti, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, deserturi pe bază de gelatină, topping-uri. Are toxicitate moderată. PERICULOZITATE MEDIE!
HEXANOAT DE ALIL CICLOHEXAN 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate moderată. PERICULOZITATE MEDIE!
HEXANOAT DE AMIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, citrice, ciocolată și lichior, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, deserturi pe bază de gelatină. Are toxicitate moderată. PERICULOZITATE MEDIE!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
HEXANOAT DE BUTIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de unt, ananas și rom, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate moderată. PERICULOZITATE MEDIE!
HEXANOAT DE CIS-3-HEXENIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de piersici și de fructul-pasiunii, care se adaugă în diverse produse alimentare. Are toxicitate moderată. PERICULOZITATE MEDIE!
HEXANOAT DE ETIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, rom, nucă și brânză, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, gumă de mestecat, deserturi, jeleuri. Are toxicitate moderată. PERICULOZITATE MEDIE!
HEXANOAT DE GERANIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de citrice și ananas, care se adaugă în glazuri, înghețată, băuturi răcoritoare, gumă de mestecat, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate moderată. PERICULOZITATE MEDIE!
HEXANOAT DE HEXIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în glazuri, înghețată, băuturi răcoritoare, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate moderată. PERICULOZITATE MEDIE!
HEXANOAT DE IZOBUTIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de mere și ananas, care se adaugă în gumă de mestecat, băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de pronunțată. FOARTE PERICULOS!
HEXANOAT DE IZOPROPIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de ananas, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate moderată. PERICULOZITATE MEDIE!
HEXANOAT DE LINALIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate moderată. PERICULOZITATE MEDIE!
HEXANOAT DE METIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de ananas, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate moderată. PERICULOZITATE MEDIE!
HEXANOAT DE PROPIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de ananas, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane. Are toxicitate moderată. PERICULOZITATE MEDIE!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
HEXIL 2,4-NALDEHIDA 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe și miere, care se adaugă în deserturi pe bază de gelatină, glazuri, înghețată, băuturi răcoritoare, gumă de mestecat, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: efect toxic extrem de ridicat, irită pielea. FOARTE PERICULOS!
HIDRAZINA 	- Solvent, agent reducător - Sintetic Se adaugă la produsele alimentare care pot veni în contact cu aburii. Alte întrebuințări: în produse cosmetice, substanțe inhibitoare ale coroziunii, medicamente. Efecte nocive: are efect toxic dacă se inhalează, se ingerează sau se absoarbe prin piele; efect cancerigen și teratogen; afectează rinichii, sistemul cardiovascular, imunitar, nervos. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
HIDROLIZAT DE AMIDON HIDROGENAT 	- Îndulcitor artificial - Sintetic Se adaugă în diferite produse alimentare. Alte întrebuințări: în pastă de dinți. Efecte nocive: tulburări gastrointestinale severe. PERICULOZITATE MEDIE!
HIDROXI-CITRONEAL 1,1-DIETIL ACETAT 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe și citrice, care se adaugă în glazuri, înghețată, băuturi răcoritoare, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
HIDROXI-CITRONEAL 1,1-DIETIL ACETAT 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe și cireșe, care se adaugă în glazuri, înghețată, băuturi răcoritoare, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
HIDROXI-CITRONELOL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de cireșe și flori, care se adaugă în deserturi pe bază de gelatină, glazuri, înghețată, băuturi răcoritoare, gumă de mestecat, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. PERICULOZITATE MEDIE!
PERECLORI DE SODIU 	- Conservant, agent de albire - Sintetic Se folosește pentru spălarea cheagului la obținerea specialităților de brânză, ca aditiv pentru obținerea amidonului modificat. Alte întrebuințări: ca înălbitor pentru curățenia în casă, ca substanță chimică pentru întreținerea piscinelor și a bazinelor termale, ca dezinfectant pentru canalele de irigare, ca soluție pentru îndepărtarea petelor de mușgai. Efecte nocive: afectează pielea, sistemul nervos și sistemul cardiovascular; ingestia sa distruge membranele mucoase, esofagul și stomacul. FOARTE PERICULOS!
INDOL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice amare, de zmeură, căpsune, nuci, portocale, cafea, ciocolată, violete și brânză, care se adaugă în deserturi pe bază de gelatină, glazuri, înghețată, băuturi răcoritoare, gumă de mestecat, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate moderată. PERICULOZITATE MEDIE!
IONONA 	- Aromatizant - Sintetic Se adaugă în produse alimentare procesate. Alte întrebuințări: în parfumuri. Efecte nocive: toxicitate pronunțată, alergii. PERICULOZITATE MEDIE!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
IZOBORNEOL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe și condimente, care se adaugă în deserturi pe bază de gelatină, gumă de mestecat, băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate moderată. PERICULOZITATE MEDIE!
IZOBUTILAT DE ACETAT 	- Solvent - Sintetic Se folosește pentru aromatizarea sintetică a fructelor din produsele alimentare. Alte întrebuințări: în șampon, parfumuri, agenți de curățare, vopsea. Efecte nocive: neurotoxicitate; iritarea pielii și a membranelor mucoase, dermatită. FOARTE PERICULOS!
IZOBUTILAT DE FENIL ETIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de mere, caise, piersici, pere, prune, ananas, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
IZOBUTILAT DE FENOXIETIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
IZOBUTILAT DE ALFA-METIL ETIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în gumă de mestecat, deserturi gelatinoase, băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
IZOBUTILAT DE BENZIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de căpșune și fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
IZOBUTILAT DE BOMBA 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de zmeură, căpșune, unt, banane și cireșe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, gumă de mestecat. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
IZOBUTILAT DE CITRINE 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de căpșune, citrice, banane, struguri, piersici, mere, pere și ananas, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, gumă de mestecat, topping-uri, deserturi pe bază de gelatină. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
IZOBUTILAT DE FENOL ETIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de flori, trandafiri, zmeură, căpșune și struguri, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, deserturi pe bază de gelatină. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
AROMATIZANT DE CĂPȘUNE	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, cireșe, căpșune și unt, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, deserturi pe bază de gelatină, topping-uri. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
AROMATIZANT DE CĂPȘUNE	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de flori, trandafiri, căpșune, mere, piersici, ananas, miere și brânză, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: efect toxic extrem de ridicat. FOARTE PERICULOS!
AROMATIZANT DE CĂPȘUNE	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de flori, trandafir, mere, pere și ananas, care se adaugă în budincă, glazuri, înghețată, băuturi răcoritoare, gumă de mestecat, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
AROMATIZANT DE CĂPȘUNE	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de cocos, caise, piersici, ananas și prune, care se adaugă în glazuri, înghețată, băuturi răcoritoare, gumă de mestecat, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
AROMATIZANT DE CĂPȘUNE	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe tropicale. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
AROMATIZANT DE CĂPȘUNE	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe și banane, care se adaugă în deserturi pe bază de gelatină, gumă de mestecat, băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: depresia sistemului nervos central, dureri de cap, irită ochii, nasul și gâtul; alcoolii amilici sunt foarte toxici; ingestia lor produce moarte prin stop respirator; produce leziuni renale, pulmonare și cardiovasculare; se absorb ușor prin piele. FOARTE PERICULOS!
AROMATIZANT DE CĂPȘUNE	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de căpșune, unt, banane și lichior, care se adaugă în deserturi pe bază de gelatină, gumă de mestecat, băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
AROMATIZANT DE CĂPȘUNE	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de ananas, care se adaugă în deserturi pe bază de gelatină, gumă de mestecat, băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
AROMATIZANT DE CĂPȘUNE	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe de pădure, citrice, banane, coacăze, cireșe, pere, ananas, prune, nuci și condimente, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
IZOBUTIRAT DE METIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
IZOBUTIRAT DE NERIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe și citrice, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
IZOBUTIRAT DE OCTIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, citrice, pepene galben, piersici, lichior și vin, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
IZOBUTIRAT DE PARATOLIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
IZOBUTIRAT DE PIPERONIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe și brânză, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
IZOBUTIRAT DE RODINIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de zmeură, flori, trandafiri, mere, pere, ananas și miere, care se adaugă în deserturi gelatinoase, băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
IZOBUTIRAT DE TERPENTIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: depresia sistemului nervos central și a aparatului respirator. FOARTE PERICULOS!
IZOEUGENIL ETIL ETER 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe și vanilie, care se adaugă în deserturi pe bază de gelatină, gumă de mestecat, băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate moderată. PERICULOZITATE MEDIE!
IZOEUGENIL METIL ETER 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de zmeură, căpsune, cireșe, care se adaugă în deserturi pe bază de gelatină, gumă de mestecat, băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate moderată. PERICULOZITATE MEDIE!
IZOPENILIDEN IZOPENILAMINA 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice, care se adaugă în cereale pentru micul dejun, preparate din ou, dulciuri, fructe congelate, cafea instant, preparate din carne, snacks-uri, supe, deserturi pe bază de gelatină, gumă de mestecat, băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
IZOPROPANOL (ALCOOL ISOPROPILIC) 	- Solvent, antispumant - Sintetic Se adaugă în condimente, ca aromatizant în produsele alimentare. Alt. întrebuințări: în parfumuri, vopsea de păr, loțiune tonică pentru păr, șampon, cremă de corp, cremă demachiantă. Efecte nocive: efect teratogen; afectează ficatul, rinichii, sistemul respirator; sistemul gastrointestinal, sistemul nervos; afectează capacitatea de dezvoltare armonioasă a organismului, irită pielea. FOARTE PERICULOS!
ISOTIOCIANAT DE ALIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de carne și condimente, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, condimente, carne, murături. Alte întrebuințări: în lubrifianti, săpun. Efecte nocive: efect toxic foarte ridicat; reacții alergice, pustule la nivelul pielii. FOARTE PERICULOS!
ISOTIOCIANAT DE FENILETIL 	- Supliment nutritiv - Sintetic Se folosește în cereale pentru micul dejun, băuturi răcoritoare, gumă de mestecat, glazuri, înghețată, bomboane, dulciuri, preparate din ou, preparate din carne și pește, grăsimi și uleiuri pentru prăjit, deserturi gelatinoase, condimente, snacks-uri, supe, produse lactate, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
IZOVALERAT DE 3-FENILPROPIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de unt, caramel, mere, pere și nuci, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
IZOVALERAT DE 3-HEXENIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice care se adaugă în preparatele care conțin unt și în cele cu fructe (în special cu mere). Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
IZOVALERAT DE ALFA- AMILCINAMIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, ciocolată, nucă și struguri, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, gumă de mestecat. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
IZOVALERAT DE ALIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de căpsune, ciocolată, mere, caise, cireșe, struguri, arțar, condimente, nucă, ananas, piersici și prune, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, gumă de mestecat, deserturi pe bază de gelatină. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
IZOVALERAT DE BENZIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de zmeură, mere, caise, banane, cireșe, ananas, nucă și brânză, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, gumă de mestecat, deserturi pe bază de gelatină. Efecte nocive: irită puternic pielea; la încălzire, emană un fum înecăcios și afectează respirația. FOARTE PERICULOS!
IZOVALERAT DE BORNIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe cu aromă de camfor, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, siropuri. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
IZOVALERAT DE CICLOHEXIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de ciocolată și fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, budincă, deserturi pe bază de gelatină. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
IZOVALERAT DE ETIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de mere și căpsune, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Irită sever pielea. PERICULOZITATE MEDIE!
IZOVALERAT DE FENIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de ananas, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, gumă de mestecat, deserturi pe bază de gelatină. Alte întrebuințări: în parfumuri. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
IZOVALERAT DE GERANIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe de pădure, lămâie verde, mere, piersici și ananas, care se adaugă în glazuri, înghețată, băuturi răcoritoare, gumă de mestecat, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
IZOVALERAT DE IZONANIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de căpsune, zmeură, mere, caise, banană, cireșe, piersici, ananas, alune, frișcă, miere și rom, care se adaugă în deserturi pe bază de gelatină, gumă de mestecat, băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: depresia sistemului nervos central, dureri de cap, irită ochii, nasul și gâtul; alcoolii amilici sunt foarte toxici; ingestia în doze mari produce moartea prin stop respirator; produce leziuni renale, pulmonare și cardiovasculare; se absoarbe ușor prin piele. FOARTE PERICULOS!
IZOVALERAT DE IZOPENTIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de nuci și ananas, care se adaugă în deserturi pe bază de gelatină, gumă de mestecat, băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
IZOVALERAT DE LINALIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de mere, caise, piersici, pere și prune, care se adaugă în gumă de mestecat, deserturi pe bază de gelatină, băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate moderată. PERICULOZITATE MEDIE!
IZOVALERAT DE NERIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe de pădure, citrice și trandafir, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate moderată. PERICULOZITATE MEDIE!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
IZOVALERAT DE NONIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe și alune, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate moderată. PERICULOZITATE MEDIE!
IZOVALERAT DE OCTIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe de pădure, unt, citrice, mere, nuci, cireșe și miere, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate moderată. PERICULOZITATE MEDIE!
IZOVALERAT DE PROPIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de căpsune, mere, banane și prune, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate moderată. PERICULOZITATE MEDIE!
IZOVALERAT DE RODINIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, flori și trandafiri, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate moderată. PERICULOZITATE MEDIE!
IZOVALERAT DE TERPINIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: depresia sistemului nervos central și a aparatului respirator. FOARTE PERICULOS!
LACTAT DE BUTIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de unt, caramel și fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: dacă se folosește în produsele cosmetice, produce răni și iritații ale pielii, în cazul persoanelor sensibile; ingerarea sa produce tulburări digestive. PERICULOZITATE MEDIE!
LACTAT DE ETIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de unt, căpsune, cocos, struguri, rom, nucă, arțar și brânză, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, siropuri, brandy, deserturi pe bază de gelatină, gumă de mestecat. Efecte nocive: dacă se folosește în produsele cosmetice, produce răni și iritații ale pielii, în cazul persoanelor sensibile; ingerarea sa produce tulburări digestive. PERICULOZITATE MEDIE!
LACTOZA 	- Umectant - Sintetic, de origine animală sau modificat genetic Se adaugă în frișcă, hrana pentru copii. Alte întrebuințări: în picături pentru ochi, tablete medicamentoase, tratamentul antirid. Are efecte secundare. MAI PUȚIN PERICULOS!
LAURAT DE BUTIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate moderată. PERICULOZITATE MEDIE!
LAURAT DE ETIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, fructe de pădure, cocos, struguri, nucă, brânză, lichior, coniac, rom și condimente, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, gumă de mestecat, lichioruri. Are toxicitate moderată. PERICULOZITATE MEDIE!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
LAVRAY DE LIZANIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: depresia sistemului nervos central, dureri de cap; irită ochii, nasul și gâtul; alcoolii amilici sunt foarte toxici; ingestia în doze mari produce moarte prin stop respirator; produce leziuni renale, pulmonare și cardiovasculare; se absorbe ușor prin piele. FOARTE PERICULOS!
LAVRAY DE PARATOLIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de unt, caramel, fructe, miere și nuci, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
LEUCINĂ 	- Intensificator de gust - De origine animală sau modificat genetic Se adaugă ca îndulcitor pentru tablete medicamentoase. Are efecte secundare. MAI PUTIN PERICULOS!
LEVULINAT DE BUTIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de unt, rom și fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate moderată. PERICULOZITATE MEDIE!
LEVULINAT DE ETIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de mere, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate moderată. PERICULOZITATE MEDIE!
LIMONEN 	- Aromatizant, agent de parfumare - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, lămâie și condimente, care se adaugă în gumă de mestecat, deserturi pe bază de gelatină, băuturi răcoritoare și alcoolice, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Alte întrebuințări: în parfumuri, săpun, obținerea rășinilor. Efecte nocive: din testele pe cobai reiese că are efect cancerigen și produce scădere în greutate și tumori; iritarea și sensibilizarea pielii. PERICULOZITATE MEDIE!
LINALOL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de ciocolată, lămâi și coacăze, care se adaugă în deserturi pe bază de gelatină, gumă de mestecat, băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Alte întrebuințări: în săpun parfumat, after shave, spray de păr, cremă de mâini, tratament antirid. Efecte nocive: excesul produce alergii, psoriazis facial, iritarea ochilor și a pielii, leziuni hepatice; efect toxic moderat, dacă se ingerează. PERICULOZITATE MEDIE!
LIPAZĂ 	- Enzimă alimentară - De origine animală sau modificată genetic Se adaugă în praf de ou uscat sau lichid, făină, pâine, uleiuri și grăsimi alimentare, la obținerea specialităților de brânză. Alte întrebuințări: ca înălbitor, pentru aseptizarea cuvelor și a bazinelor. Are efecte secundare. MAI PUTIN PERICULOS!
L-LIZINĂ, DL-LIZINĂ 	- Supliment nutritiv - Natural, sintetic, de origine animală sau modificat genetic Se adaugă în produse alimentare pe bază de grâu, diverse specialități de pâine. Alte întrebuințări: în șampon și balsam de păr, demachiant, hrana animalelor. Are efecte secundare. MAI PUTIN PERICULOS!
MALAT DE DIETIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de mere și rom, care se adaugă în gelatină, budincă, băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are efecte secundare. MAI PUTIN PERICULOS!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
MALONAT DE DIETIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, mere, struguri, piersici și pere, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are efecte secundare. MAI PUȚIN PERICULOS!
MALONAT DE ETIL BUTIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de mere și fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are efecte secundare. MAI PUȚIN PERICULOS!
MALTODEXTRINĂ 	- Intensificator de gust, îndulcitor artificial - Natural sau modificat genetic Se folosește în industria alimentară ca îndulcitor la băuturi, înghețată, fructe conservate, ciocolată, bomboane, lapte instant, prăjituri, biscuiți, pâine, precum și în produsele medicinale, în industria textilă (la imprimeuri și colorări), în procesul de obținere a hârtiei și a petrolului. Alte întrebuițări: balsam de păr, rimel. Are efecte secundare; excesul produce hiperglicemie. MAI PUȚIN PERICULOS!
MALTOZĂ 	- Îndulcitor artificial, stabilizator, umectant, supliment nutritiv - Natural sau din produse modificate genetic (soia, porumb, grâu) Se adaugă în produse pentru diabetici, suplimente nutritive pentru copii, bere. Alte întrebuițări: în produse cosmetice. Are toxicitate moderată. PERICULOZITATE MEDIE!
MENTOL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de caramel, unt, mentă și condimente, care se adaugă în băuturi, dulciuri, gumă de mestecat, produse de panificație, produse cosmetice și medicamente, apă de gură, parfumuri, țigări. Efecte nocive: alergii. PERICULOZITATE MEDIE!
MENTONĂ 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe și mentă, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, gumă de mestecat, produse de panificație. Are toxicitate moderată. PERICULOZITATE MEDIE!
META-DIMETONI-BENZEN 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, nucă și vanilie, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Alte întrebuițări: în medicamente bactericide și fungicide. Efecte nocive: efect caustic puternic. FOARTE PERICULOS!
METANOL (ALCOOL METILIC) 	- Solvent, suport pentru alți aditivi - Sintetic Se folosește pentru extracția condimentelor, ca adaos în băuturile alcoolice, intră în compoziția aspartamului. Alte întrebuițări: în deodorante, șampoane, soluții pentru curățenia casnică. Efecte nocive: afectează ficatul, rinichii, sistemul respirator, gastrointestinal, nervos; afectează capacitatea de dezvoltare armonioasă a organismului; dermatită. FOARTE PERICULOS!
METIL BETA-NAPIL CETONĂ 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe de pădure, căpsune, citrice, struguri și vanilie, care se adaugă în gumă de mestecat, deserturi gelatinoase, băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: este toxică dacă se inhalează sau se ingerează; dermatită, anomalii ale fătului; toxicitate la nivel renal, hepatic, gastrointestinal, respirator, neuronal. FOARTE PERICULOS!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
METIL BISULFIT DE FUMURIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice care se adaugă în preparatele din carne de porc, de pui, în ficat, salam, pâine, ciocolată, cafea, toffee. Efecte nocive: efect cancerigen și mutagen; afectează pielea, rinichii, ficatul, sistemul respirator, sistemul gastrointestinal, sistemul nervos; irită membranele mucoase; inflamarea ochilor și a gâtului; folosirea sa îndelungată produce tulburări nervoase, sensibilitate oculară, fotosensibilitate, migrene persistente. FOARTE PERICULOS!
METIL ETIL CETONA (2-BUTANONA, MEK) 	- Solvent, suport pentru alți aditivi - Sintetic Se folosește pentru obținerea condimentelor, în uleiuri vegetale, în produse alimentare procesate. Alte întrebuințări: în parfumuri, lac de unghii, șampon, lac de pantofi, vopsea, lacuri și soluții de curățat mașina. Efecte nocive: afectează ficatul, rinichii, sistemul cardiovascular, sistemul respirator, sistemul gastrointestinal, sistemul nervos, aparatul reproducător; afectează capacitatea de dezvoltare armonioasă a organismului. FOARTE PERICULOS!
METIL (ZOBUL) CETONA (MBK) 	- Aromatizant, solvent, antiseptic - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Alte întrebuințări: în parfumuri, ca solvent pentru celuloză, în vopsele și lacuri. Efecte nocive: periculos dacă se inhalează sau se ingerează; dermatită, anomalii ale fătului; toxicitate la nivel renal, hepatic, gastrointestinal, respirator, neuronal; are efect toxic mai puternic decât metil etil cetona. FOARTE PERICULOS!
METIL MERCAPTAN 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de cafea, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
METIL SULFIT DE FURNAL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de usturoi și ceapă. Efecte nocive: efect cancerigen și mutagen; afectează pielea, rinichii, ficatul, sistemul respirator, sistemul gastrointestinal, sistemul nervos; irită membranele mucoase; inflamarea ochilor și a gâtului; folosirea îndelungată produce tulburări nervoase, sensibilitate oculară, fotosensibilitate, migrene persistente. FOARTE PERICULOS!
METILCICLO-PENTENOLONA 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe de pădure, unt, caramel, arțar, alune și vanilie, care se adaugă în siropuri, gumă de mestecat, deserturi gelatinoase, băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
METIL-FENILGLICIDAT DE ETIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, căpsune, zmeură, cocos, fructe de pădure, cireșe, struguri, ananas, lichior și vin, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, gelatină, budincă, gumă de mestecat. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
METIONINĂ 	- Supliment nutritiv, suport pentru arome, agent de texturare - Sintetic sau modificat genetic Se adaugă în suplimente dietetice, chips-uri, snacks-uri, supe instant, dressing-uri, uleiurile pentru prăjit, ca să amplifice și să mențină aroma proaspătă a cartofilor congelați pentru prăjit. Alte întrebuințări: în șampoane și balsamuri de păr, soluții pentru curățarea mâinilor, creme cosmetice. Efecte secundare: excesul poate afecta organele interne. INTERZIS persoanelor bolnave de schizofrenie și copiilor. MAI PUȚIN PERICULOS!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
MIRCEN 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe și coriandru, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Efecte secundare: irită moderat ochii și pielea. MAI PUȚIN PERICULOS!
MIRISTALDEHIDĂ 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe și citrice, care se adaugă în deserturi gelatinoase, băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are efecte secundare. MAI PUȚIN PERICULOS!
MIRISTAT DE ETIL 	- Aromatizant, emolient - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, cocos, miere și coniac, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, lichioruri. Alte întrebuințări: în produse cosmetice, țigări. Efecte secundare: unii miristați produc acnee. MAI PUȚIN PERICULOS!
MOLIBDEN 	- Supliment mineral - Sintetic Se adaugă în numeroase suplimente nutritive. Are efecte toxice. PERICULOZITATE MEDIE!
MONOSFARAT DE ALUMINIU 	- Antiaglomerant, liant, emulgator, stabilizator - Sintetic Se adaugă în diverse produse alimentare. Alte întrebuințări: în ambalajele pentru produse alimentare. Are efecte toxice specifice aluminiului (E173). FOARTE PERICULOS!
MORFOLINĂ 	- Solvent, emulgator, agent de glazurare - Sintetic Se folosește pentru acoperirea fructelor și a legumelor, spre a avea un aspect de prosepțime și strălucire. Alte întrebuințări: în șampon, vopsea, cremă cosmetică, lacuri pentru metale, lacuri și ceară pentru mașină. Efecte nocive: efect cancerigen; afectează rinichii, ficatul, stomacul și intestinele, pielea, sistemul nervos și respirator; leziuni ale pielii, ochilor și membranelor mucoase. FOARTE PERICULOS!
MOSC 	- Aromatizant, agent de parfumare - Se obține pe cale sintetică sau din secreția sexuală uscată a cerbului. Se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, bomboane, produse de panificație. Alte întrebuințări: în parfumuri, cremă de corp, after shave. Efecte secundare: alergii. MAI PUȚIN PERICULOS!
N-ACETIL-L-METIONINĂ 	- Agent proteic - Sintetic Se adaugă în produsele alimentare, cu excepția hranei pentru copii și a produselor care au adaos de nitrați sau nitriți. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
NIFOLINONĂ 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de citrice, miere și neroli, care se adaugă în deserturi gelatinoase, gumă de mestecat, băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
NEOMENTOL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de mentă, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Efecte secundare: alergii. MAI PUȚIN PERICULOS!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
NEROLI	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de citrice, neroli și miere, care se adaugă în deserturi gelatinoase, gumă de mestecat, băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: depresia sistemului respirator, efect toxic ridicat. FOARTE PERICULOS!
NEROLIBOL	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de citrice, neroli și miere, care se adaugă în gumă de mestecat, deserturi gelatinoase, băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: depresia sistemului respirator, efect toxic mărit. FOARTE PERICULOS!
NEPENTHIC PIROL	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de țelină, care se adaugă în condimente, supe, preparate din carne. Efecte nocive: efect cancerigen și mutagen, genotoxic; afectează pielea, rinichii, ficatul, sistemul respirator, sistemul gastrointestinal, sistemul nervos; irită membranele mucoase; inflamarea ochilor și a gâtului; efect degenerativ al țesuturilor epiteliale; anemie hipocromă și leucopenie; congestie și hemoragie la nivelul plămânilor; folosirea sa îndelungată produce tulburări nervoase, sensibilitate oculară, fotosensibilitate, migrene persistente. FOARTE PERICULOS!
N-HEXAN	- Solvent, suport pentru alți aditivi - Sintetic Se folosește pentru extracția condimentelor, extracția uleiurilor și a grăsimilor vegetale. Alte întrebuințări: în detergent de rufe, cauciuc, lac de mobilă, medicamente. Efecte nocive: efect teratogen; afectează sistemul respirator, sistemul nervos, aparatul reproducător; afectează capacitatea de dezvoltare armonioasă a organismului. FOARTE PERICULOS!
NIACINAMIDĂ	- Supliment vitaminic - Sintetic Se adaugă în suplimente dietetice. Alte întrebuințări: în șampon, soluție pentru curățarea mâinilor, fard. Are efecte secundare. MAI PUȚIN PERICULOS!
NITRAT DE TIAMINĂ	- Supliment vitaminic - Sintetic Se adaugă în cerealele pentru copii și pentru micul dejun, produse făinoase, suplimente dietetice. Alte întrebuințări: în balsam de păr. Efecte nocive: efect cancerigen; poate forma nitrozamine (cu efect cancerigen); împreună cu hemoglobina, nitrați formează compusul stabil methemoglobină, care poate conduce la cianoză, cefalee, hipoxie celulară; alergii, astm, anemie, inflamarea rinichilor, hiperactivitate, hipertensiune timpurie, migrene, amețeală, tulburări respiratorii, tulburări de comportament; distruge vitaminele A și B. FOARTE PERICULOS!
NITRIT DE ETIL	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de căpșune, cireșe, ananas, lichior, brandy și rom, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: efect foarte toxic și cancerigen; afectează capacitatea organismului de a asimila oxigenul; modifică metabolismul acizilor grași și asimilarea lor; distruge vitaminele A și B; formează nitrozamine (cu efect cancerigen). FOARTE PERICULOS!
NONALACTONĂ	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, cocos și nuci, care se adaugă în gumă de mestecat, deserturi gelatinoase, băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
NONANAL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe și lămâie, care se adaugă în deserturi gelatinoase, gumă de mestecat, băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: irită sever pielea. PERICULOZITATE MEDIE!
NONANOAT DE ALIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe și vin, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație și preparate din carne. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
NONANOAT DE ETIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe și rom, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, deserturi pe bază de gelatină, gumă de mestecat, lichioruri. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
NONANOAT DE IZOAMIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, ciocolată și lichior, care se adaugă în deserturi pe bază de gelatină, gumă de mestecat, băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: depresia sistemului nervos central, dureri de cap, irită ochii, nasul și gâtul; alcoolii amilici sunt foarte toxici; ingestia produce moarte prin stop respirator; produce leziuni renale, pulmonare și cardiovasculare; se absorbe ușor prin piele. FOARTE PERICULOS!
NONANOAT DE METIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe de pădure, citrice, ananas, miere și coniac, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
NONANOIL 4-HIDROXI-3-METOXI BENZILAMIDA 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de condimente, care se adaugă în produse de panificație, bomboane, condimente. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
NONIRIL ACETIL (PELARGONIL ACETIL) 	- Aromatizant - Sintetic Se adaugă în aromele sintetice de unt și smântână, care se folosesc în băuturi răcoritoare, înghețată, glazură, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
OCTANOAT DE ALIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de ananas, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație și deserturi pe bază de gelatină. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
OCTANOAT DE AMIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, ciocolată și lichior, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, deserturi pe bază de gelatină. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
OCTANOAT DE ETIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de unt, căpsune, citrice, nucă, mere, rom și ananas, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, gumă de mestecat și deserturi pe bază de gelatină. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
OCTANOAT DE FENILETIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
OCTANOAT DE HEXIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în budincă și băuturi răcoritoare. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
OCTANOAT DE LINALIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, ciocolată și lichior, care se adaugă în deserturi pe bază de gelatină, băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: depresia sistemului nervos central, dureri de cap, irită ochii, nasul și gâtul; alcoolii amilici sunt foarte toxici; ingestia lor produce moarte prin stop respirator; produce leziuni renale, pulmonare și cardiovasculare; se absoarbe ușor prin piele. FOARTE PERICULOS!
OCTANOAT DE LINALIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de citrice, trandafir, mere, ananas și miere, care se adaugă în deserturi pe bază de gelatină, băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
OCTANOAT DE METIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe de pădure și ananas, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
OCTANOAT DE OCTIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de citrice, struguri și ananas, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
OLEAT DE ETIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe și unt, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, budincă, deserturi pe bază de gelatină. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
OMEGA-6-HEXA-DECENLACTONĂ 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în deserturi pe bază de gelatină, glazuri, înghețată, băuturi răcoritoare, gumă de mestecat, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
ORTO-DECALACTONĂ 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe și cocos, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, margarină, topping-uri. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
ORTO-DODECALACTONĂ 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de unt, pere și fructe, care se adaugă în toți înghețuri, oleomargarină, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
ORTO-METILANISOL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de nuci și fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
ORTO-METOXI-BENZALDEHIDA 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de scorțișoară și condimente, care se adaugă în băuturi răcoritoare, gumă de mestecat, produse de panificație. Efecte nocive: efect cancerigen, în special la nivelul pancreasului; iritarea pielii și a ochilor, diaree, vomă; efect toxic la nivel hepatic, renal, gastrointestinal, neuronal; se absoarbe prin piele, generând tulburări la nivelul întregului trup. FOARTE PERICULOS!
OXICTORURA DE FOSFOR 	- Agent de modificare a amidonului - Sintetic Efecte nocive: afectează pielea, rinichii, sistemul respirator, sistemul nervos. FOARTE PERICULOS!
OXID DE PROPILEN 	- Agent de modificare a amidonului - Sintetic Se folosește în produsele alimentare cu amidon modificat. Alte întrebuințări: în lacul de pantofi, substanțele rezistente la apă, pesticide, lichid de frână. Efecte nocive: efect mutagen; afectează ficatul, pielea, sistemul nervos, sistemul gastrointestinal, sistemul imunitar, aparatul reproducător. FOARTE PERICULOS!
OXID NITROS 	- Gaz de propulsare - Sintetic Se adaugă în făină albă, frișcă. Alte întrebuințări: în creme cosmetice pentru albirea tenului și îndepărtarea petelor. Efecte secundare: afectează rinichii, aparatul reproducător; afectează dezvoltarea armonioasă a organismului. MAI PUȚIN PERICULOS!
PALMITAT DE ETIL 	- Aromatizant, emolient - De origine animală Se folosește în aromele sintetice de unt, miere, caise și cireșe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Alte întrebuințări: în produse cosmetice, țigări. Efecte secundare: palmitații produc dermatită de contact în cazul persoanelor sensibile. MAI PUȚIN PERICULOS!
PARA-ACETIL-TOLUEN 	- Aromatizant - Sintetic Se adaugă în diverse produse alimentare Efecte nocive: dacă se îngerează, are efect toxic ridicat; irită pielea. FOARTE PERICULOS!
PARA-ALIL ANISOL 	- Aromatizant - Sintetic Se adaugă în produse de panificație, băuturi alcoolice și nealcoolice, gumă de mestecat, dulciuri, preparate din pește, înghețată, dressing-uri pentru salată, sosuri, oțet. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
PARA-ANISAT DE ETIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, struguri, anason, lichior, rom și vanilie, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate foarte ridicată. FOARTE PERICULOS!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
PARA-CIMEN 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de citrice și condimente, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: ingestia produce arsuri la nivelul gurii, greață, salivatie, dureri de cap, vertij, confuzie și chiar comă. PERICULOZITATE MEDIE!
PARA-DIMETIL- BENZEN 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, zmeură, nucă, alune și vanilie, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate foarte ridicată. FOARTE PERICULOS!
PARA-MENTA 1,3-DIEN-7-OL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de citrice, mentă și vanilie, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: toxicitate foarte ridicată. FOARTE PERICULOS!
PARA-METILANISOL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe de pădure, arțar, alune și condimente, care se adaugă în siropuri, condimente, deserturi gelatinoase, băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
PARA-METOXI- BENZALDEHID 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de unt, caramel, ciocolată, zmeură, căpsune, caise, cireșe, piersici, nuci, anason, condimente și vanilie, care se adaugă în gumă de mestecat, deserturi pe bază de gelatină, băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: efect cancerigen, în special la nivelul pancreasului; efect toxic la nivel hepatic, renal, gastrointestinal, neuronal; se absoarbe prin piele, generând tulburări în întregul organism, iritarea pielii și a ochilor, diaree, vomă. FOARTE PERICULOS!
PARA-PROPIL ANISOL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de condimente și vanilie, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: efect toxic moderat. PERICULOZITATE MEDIE!
PARA-TERT- BUTILFENIL- ACELAT DE METIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, ciocolată și miere, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate foarte ridicată. FOARTE PERICULOS!
PECTINAT DE SODIU 	- Stabilizator, agent de vâscozitate - Sintetic Se adaugă în preparate congelate, lapte, înghețată, dulciuri, șerbet, dressing-uri, jeleuri, conserve, gemuri. Are efecte secundare. MAI PUȚIN PERICULOS!
PELARGONAT DE ALIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în unele produse alimentare. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
PENTA- DECALACTONA 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, lichior, nuci și vanilie, care se adaugă în deserturi gelatinoase, băuturi răcoritoare și alcoolice, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
ANANAS DE SINTETIC 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de ananas. Efecte nocive: efect cancerigen și mutagen, genotoxic; afectează pielea, rinichii, ficatul, sistemul respirator, sistemul gastrointestinal, sistemul nervos; irită membranele mucoase; inflamarea ochilor și a gâtului; efect degenerativ al țesuturilor epiteliale; anemie hipocromă și leucopenie; congestie și hemoragie la nivelul plămânilor; folosirea îndelungată produce tulburări nervoase, sensibilitate oculară, fotosensibilitate, migrene persistente. FOARTE PERICULOS!
PENTANOIL ACETIL (VALERIL ACETIL) 	- Aromatizant - Sintetic Se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazură, bomboane, produse de panificație, gumă de mestecat. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
PEPSINĂ 	- Enzimă alimentară - De origine animală Se adaugă în brânză tartinabilă și alte specialități de brânză, lapte și proteine vegetale. Are efecte secundare. MAI PUȚIN PERICULOS!
POLMANANAT DE POTASIU 	- Agent de modificare a amidonului - Sintetic Se adaugă în produsele alimentare cu amidon modificat. Alte întrebuințări: în substanțele dezinfectante. Efecte nocive: afectează ficatul, sistemul gastrointestinal, sistemul respirator, sistemul nervos. FOARTE PERICULOS!
PEROXID DE BENZOL 	- Agent antibiotic, antiseptic - Sintetic Se adaugă în făină, pentru a o albi. Efecte nocive: ingestia și inhalarea au efect toxic; se absoarbe prin piele; la contactul cu pielea dă senzația de arsură; irită ochii, nasul, gâtul și plămânii; inhalarea pe timp îndelungat generează edem pulmonar. FOARTE PERICULOS!
PEROXID DE HIDROGEN 	- Conservant, agent de albire - Sintetic Se adaugă în brânza elvețiană, brânza <i>Ceddar</i>, unt, lapte. Alte întrebuințări: în produse cosmetice, apă de gură, pastă de dinți, dezinfectante, medicamente antiseptice și germicide. Efecte secundare: dacă este concentrat, are efect coroziv asupra pielii, ochilor și tractului respirator; produce migrene și alergii. MAI PUȚIN PERICULOS!
PETROLATUM 	- Agent de glazurare, antispumant - Sintetic Se adaugă în produse de panificație, fructe și legume proaspete Alte întrebuințări: în ruj, cremă și loțiune pentru copii, fard de pleoape, ceară pentru depilare. Efecte nocive: reacții alergice la nivelul pielii, decolorarea pielii; poate interfera cu digestia și absorbția principiilor nutritive. FOARTE PERICULOS!
PIPERIDINĂ 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice care se adaugă în supe, condimente, preparate din carne, băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
PIPERITENONĂ 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
PIRUVALDEHIDA 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de cafea, miere și arțar, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazură, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
PERUVAT DE IZOMIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în deserturi pe bază de gelatină, gumă de mestecat, băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: depresia sistemului nervos central, dureri de cap, irită ochii, nasul și gâtul; alcoolii amilici sunt foarte toxici; ingestia în doze mari produce moartea prin stop respirator; produce leziuni renale, pulmonare și cardiovasculare; se absoarbe ușor prin piele. FOARTE PERICULOS!
POLINACTILAMIDA 	- Agent de vâscozitate - Sintetic Se adaugă în procesul de obținere a zahărului din trestie de zahăr, în procesul de spălare a fructelor și legumelor. Alte întrebuințări: în creme astringente, adezivi. Efecte nocive: efect toxic mărit; toxicitate respiratorie și neuronală; iritarea pielii; se poate absorbi prin piele. FOARTE PERICULOS!
POLIDECEN HIDROGENAT 	- Surfactant - Sintetic Se obține din petrol. Se adaugă pe suprafața unor fructe uscate și dulciuri. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
VEGETAL DE VÂSCOZITATE 	- Agent de vâscozitate, gumă vegetală, stabilizator - Sintetic Se obține pentru a optimiza solubilitatea și digestibilitatea amidonului. Are toxicitate foarte ridicată. FOARTE PERICULOS!
ALUMINAT DE CALCIU 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de ceapă, care se adaugă în produse de panificație, murături. Are toxicitate foarte ridicată. FOARTE PERICULOS!
ALUMINAT DE CALCIU 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, cireșe, nucă și migdale, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, gelatină, budincă. Efecte nocive: afectează pielea, rinichii, sistemul respirator, sistemul imunitar, sistemul nervos. FOARTE PERICULOS!
ALUMINAT DE CALCIU 	- Agent de vâscozitate, emulgator Se adaugă în bomboane, hrana pentru copii, topping-uri, înghețată, supe instant, murături, fructe uscate. Alte întrebuințări: în medicamentele pentru dermatită de contact și acidoză lactică. Efecte nocive: afectează pielea, rinichii, sistemul respirator, sistemul imunitar, sistemul nervos. FOARTE PERICULOS!
ALUMINAT DE CALCIU 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de mere și ceapă, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: efect toxic; irită tractul respirator. FOARTE PERICULOS!
ALUMINAT DE CALCIU 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de caise, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: efect foarte toxic; iritarea pielii, migrene, tulburări digestive; scade percepția gustativă și olfactivă. FOARTE PERICULOS!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
PROPIONAT DE ALIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de ananas, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: iritarea pielii, migrene, tulburări digestive; scade percepția gustativă și olfactivă. PERICULOZITATE MEDIE!
PROPIONAT DE ALIL CICLOHEXAN 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de ananas, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, deserturi pe bază de gelatină, budincă, gumă de mestecat. Efecte nocive: iritarea pielii, migrene, tulburări digestive; scade percepția gustativă și olfactivă. PERICULOZITATE MEDIE!
PROPIONAT DE ANISIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de zmeură și cireșe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, deserturi pe bază de gelatină. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
PROPIONAT DE PINZIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe de pădure, mere, banane, struguri, pere și ananas, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, gumă de mestecat. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
PROPIONAT DE BUTIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de unt, rom și fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: iritarea pielii, migrene, tulburări digestive; scade percepția gustativă și olfactivă. PERICULOZITATE MEDIE!
PROPIONAT DE CARVIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de mentă, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: iritarea pielii, migrene, tulburări digestive; scade percepția gustativă și olfactivă. PERICULOZITATE MEDIE!
PROPIONAT DE CICLOHEXIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: iritarea pielii, migrene, tulburări digestive; scade percepția gustativă și olfactivă. PERICULOZITATE MEDIE!
PROPIONAT DE CINAMIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe de pădure, mere, ciocolată, struguri, piersici, pere și ananas, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, gumă de mestecat, deserturi pe bază de gelatină. Efecte nocive: iritarea pielii, migrene, tulburări digestive; scade percepția gustativă și olfactivă. PERICULOZITATE MEDIE!
PROPIONAT DE CIS-3-HEXENIL, PROPIONAT DE TRANS-2-HEXENIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de mere, căpsune, guava și alte fructe tropicale. Efecte nocive: iritarea pielii, migrene, tulburări digestive; scade percepția gustativă și olfactivă. PERICULOZITATE MEDIE!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
PROPIONAT DE CITRONELIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de citrice și fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, gumă de mestecat. Efecte nocive: iritarea pielii, migrene, tulburări digestive; scade percepția gustativă și olfactivă. PERICULOZITATE MEDIE!
PROPIONAT DE DECIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de citrice și fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: iritarea pielii, migrene, tulburări digestive; scade percepția gustativă și olfactivă. PERICULOZITATE MEDIE!
PROPIONAT DE ETIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, unt și rom, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, gumă de mestecat. Efecte nocive: efect toxic moderat; irită pielea. PERICULOZITATE MEDIE!
PROPIONAT DE ETIL-2-TURAN 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de zmeură, mere, cireșe și ananas, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
PROPIONAT DE ETILCICLOHEXAN 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de ananas, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: iritarea pielii, migrene, tulburări digestive; scade percepția gustativă și olfactivă. PERICULOZITATE MEDIE!
PROPIONAT DE ETIL-3-ETIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe și miere, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
PROPIONAT DE GERANIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe de pădure, geranium, mere, ananas și miere, care se adaugă în glazuri, înghețată, băuturi răcoritoare, gumă de mestecat, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: iritarea pielii, migrene, tulburări digestive; scade percepția gustativă și olfactivă. PERICULOZITATE MEDIE!
PROPIONAT DE HEXIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în glazuri, înghețată, băuturi răcoritoare, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: iritarea pielii, migrene, tulburări digestive; scade percepția gustativă și olfactivă. PERICULOZITATE MEDIE!
PROPIONAT DE IZOBUTIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de căpsune, unt, piersici și rom, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: iritarea pielii, migrene, tulburări digestive; scade percepția gustativă și olfactivă. PERICULOZITATE MEDIE!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
PROPIONAT DE LINALIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de coacăze, portocale, banane, pere și ananas, care se adaugă în gumă de mestecat, deserturi pe bază de gelatină, băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: iritarea pielii, migrene, tulburări digestive; scade percepția gustativă și olfactivă. PERICULOZITATE MEDIE!
PROPIONAT DE NERIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: iritarea pielii, migrene, tulburări digestive; scade percepția gustativă și olfactivă. PERICULOZITATE MEDIE!
PROPIONAT DE OCTIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe de pădure, citrice și pepene galben, care se adaugă în gumă de mestecat, deserturi gelatinoase, băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: iritarea pielii, migrene, tulburări digestive; scade percepția gustativă și olfactivă. PERICULOZITATE MEDIE!
PROPIONAT DE PROPIL 	- Aromatizant, agent de izolare, antioxidant, umectant, solvent, stabilizator, agent de texturare - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de rom, banane, cireșe, pepene galben, prune, mere, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: iritarea pielii, migrene, tulburări digestive; scade percepția gustativă și olfactivă. PERICULOZITATE MEDIE!
PROPIONAT DE TERPINIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: având toxicitate mare, provoacă depresia sistemului nervos central și a aparatului respirator. FOARTE PERICULOS!
PROPIONAT DE TETRAHIIDROFURFURIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de arțar, miere și ciocolată, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: toxicitate foarte ridicată; irită pielea și membranele mucoase. FOARTE PERICULOS!
PROPIONIL ACETIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de ciocolată și scotch. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
PROTEINE HIDROLIZATE 	- Aromatizant, intensificator de gust - Sintetic Se adaugă în supe instant, sosuri. Alte întrebuințări: în hrana pentru animale, în produsele cosmetice, șampon și produsele pentru tratarea părului. Efecte nocive: produce contaminarea cu nitrozamine, care sunt cancerigene (pot conține E621). FOARTE PERICULOS!
PROTEINI VEGETALE HIDROLIZATE (P.V.H.) 	- Intensificator de gust, agent antistatic - Prelucrate sau obținute din organisme modificate genetic Sunt prezente în alimente ambalate, conserve, sosuri de friptură, supe instant, hrana pentru copii. Se mai adaugă în excipienții din preparatele farmaceutice, în special în suplimentele de vitamine și minerale, produsele pentru îngrijirea părului.

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
PROTEINE VEGETALE HIDROLIZATE	Au un conținut mare de sare și de glutamat de sodiu (E621) și un conținut proteic de scăzut. Efecte nocive: scad greutatea corporală; modificări de comportament, leziuni la nivelul creierului și al sistemului nervos, afecțiuni intestinale. INTERZISE persoanelor cu intoleranță la gluten. PVH este considerat mai periculos decât E621. FOARTE PERICULOS!
RESINĂ ACRILATĂ SAU ACRILAMIDATĂ	- Agent cu efect de limpezire - Sintetic Se folosește pentru a conferi un aspect de claritate și limpezime zahărului obținut din sfecla de zahăr sau din trestia de zahăr; în băuturile dulci, lichior, amidon de porumb hidrolizat. Alte întrebări: pentru obținerea adezivilor, a vopselelor. Efecte nocive: efect toxic dacă se absoarbe prin piele. FOARTE PERICULOS!
RESINĂ ACRILICĂ (POLIMERI ACRILICI)	- Agenți care formează un film protector - Sintetic Se adaugă în uleiurile ceroase, ca bază pentru formarea unei pelicule protectoare; în soluțiile rezistente la apă. Efecte nocive: toxicitate foarte ridicată; inhalarea produce reacții alergice. FOARTE PERICULOS!
RODINOL	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de căpșune, ciocolată, trandafiri, struguri, miere, condimente și ghimbir, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
ROSCETINOL	- Colorant - Sintetic Se folosește pentru colorarea artificială a cojii fructelor. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
SALICILAT DE AMIL	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de mentă, căpșune, struguri, nuci, vanilie, condimente, care se adaugă în băuturi răcoritoare, dulciuri, înghețată, gemuri, prăjituri, gumă de mestecat. Alte întrebări: în medicamente antiseptice, cremă pentru arsurile solare. Efecte nocive: astm, fotoalergie, hiperactivitate, urticarie, sângerări; afectează rinichii, sistemul cardiovascular, sistemul nervos. FOARTE PERICULOS!
RODINOL	- Aromatizant, solvent - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de piersici și florale, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Alte întrebări: în parfum, creme-ecran pentru protecția solară. Efecte nocive: alergii cutanate, oculare; fotosensibilitate; iritații severe ale tractului respirator; iritații severe gastrointestinale, cu senzație de greață, vomă și diaree. FOARTE PERICULOS!
RODINOL	- Aromatizant, conservant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, gelatine, budincă, gumă de mestecat. Efecte nocive: efect teratogen; efect iritant puternic pentru piele și membranele mucoase; afectează ficatul, sângele, sistemul respirator, sistemul nervos, aparatul reproducător; afectează ireversibil vederea. FOARTE PERICULOS!
RODINOL	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de caise și piersici, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație, țigări. Efecte nocive: efect teratogen; efect iritant puternic pentru piele și membranele mucoase; afectează ficatul, sângele, sistemul respirator, sistemul nervos, aparatul reproducător; afectează ireversibil vederea. FOARTE PERICULOS!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
SALICILAT DE ZOBUTH 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, țigări. Efecte nocive: efect teratogen; efect iritant puternic pentru piele și membranele mucoase; afectează ficatul, sângele, sistemul respirator, sistemul nervos, aparatul reproducător; afectează ireversibil vederea. FOARTE PERICULOS!
SALICILAT DE METIL 	- Aromatizant, antiseptic, conservant - Sintetic Se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, bomboane, produse de panificație. Alte întrebuințări: în pastă de dinți, apă de gură, loțiune pentru tratamentul arsurilor solare, detergenți, țigări. Efecte nocive: efect teratogen; efect iritant puternic pentru piele și membranele mucoase; afectează ficatul, sângele, sistemul respirator, sistemul nervos, aparatul reproducător; afectează ireversibil vederea. FOARTE PERICULOS!
SAPONINE 	- Spumant - Sintetic Se adaugă în compoziția de bază a băuturilor răcoritoare. Alte întrebuințări: în detergenți. Efecte nocive: hepatotoxicitate. PERICULOZITATE MEDIE!
SAREA DE SODIU A ACIDULUI GUANILIC 	- Intensificator de gust și aromă - Sintetic Se folosește în aromele sintetice care se adaugă în conserve, snacks-uri, preparate din carne, supe. Efecte nocive: efect toxic moderat. PERICULOZITATE MEDIE!
SEBACAT DE DIETIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de unt, cocos, mere, piersici, nucă și pepene galben, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, gumă de mestecat, deserturi pe bază de gelatină. Efecte nocive: la contactul cu ochii sau în caz de ingerare ori inhalare, are efect toxic moderat. PERICULOZITATE MEDIE!
SENECIOAT DE FENILETIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de lichior și vin, care se adaugă în băuturi răcoritoare și alcoolice, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
SOLUȚIE DE SODIU DE VÂSCOZITATE 	- Agent de vâscozitate - Sintetic Se adaugă în gumă de mestecat. Alte întrebuințări: în produse cosmetice. Efecte nocive: afectează fătul și dezvoltarea lui intrauterină; afectează sistemul respirator, sistemul nervos, aparatul reproducător; produce sterilitate; iritare moderată a pielii; fibroză și pneumoconioză la lucrătorii care prelucrează această substanță. FOARTE PERICULOS!
SOLUȚIE COFIDALĂ DE SODIU DE SILICON 	- Agent de fluidizare - Sintetic Se adaugă în sare, condimente, bicarbonat de sodiu, vitamine, produse dietetice, preparate din carne, arome, miere, melasă, malț. Efecte nocive: inhalarea în timp produce silicoză, bronșită și, uneori, cancer pulmonar. FOARTE PERICULOS!
SOLUȚIE DE TARTAR 	- Agent-tampon, stabilizator - Sintetic Se adaugă în praf de copt, hidromel. Efecte nocive: INTERZIS persoanelor care au tulburări renale, cardiovasculare sau hepatice, hipertensiune, edeme. PERICULOZITATE MEDIE!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
SORBAT DE ALII 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de struguri și fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație și deserturi pe bază de gelatină. Efecte nocive: efect mutagen; alergii (astm, eritem, urticarie, dermatită de contact, iritarea pielii), tulburări respiratorii, tulburări de comportament. FOARTE PERICULOS!
NOIUL DE ALII 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: efect mutagen; alergii (astm, eritem, urticarie, dermatită de contact, iritarea pielii), tulburări respiratorii, tulburări de comportament. FOARTE PERICULOS!
SQUALEN 	- Emolient, supliment nutritiv - Se obține pe cale sintetică sau din uleiul de ficat al rechinului Se adaugă în suplimente nutritive. Alte întrebuințări: în produse pentru îngrijirea trupului. Efecte secundare: uneori este iritant în cazul contactului cu pielea și cu ochii; iritant în cazul ingestiei sau inhalării. MAI PUTIN PERICULOS!
STEARAT DE BUTIL 	- Aromatizant, antispumant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de unt, lichior și banane, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, gumă de mestecat, lichioruri. Efecte nocive: iritant în cazul contactului cu pielea și cu ochii; la expunere prelungită, are efecte extrem de toxice asupra unor organe principale (rinichi, ficat, inimă); excesul crește riscul de apariție a diabetului zaharat insulino-dependent. PERICULOZITATE MEDIE!
STEARAT DE POTASIU 	- Antispumant, emulgator - De origine animală Se adaugă în compoziția de bază a gumei de mestecat, în bere. Alte întrebuințări: în cremă de mâini, balsam de păr, gel pentru curățarea tenului, săpun. Efecte nocive: toxicitate crescută; afectează sistemul nervos, aparatul reproducător; excesul crește riscul de apariție a diabetului zaharat insulino-dependent. PERICULOZITATE MEDIE!
STEARAT DE SODIU 	- Emulgator, gelifiant, agent cu proprietăți plastice - Sintetic Se adaugă în gumă de mestecat. Alte întrebuințări: în săpun, pastă de dinți, antiperspirante solide, supozitoare, plastic. Efecte nocive: excesul crește riscul de apariție a diabetului zaharat insulino-dependent; efect foarte toxic în cazul contactului cu ochii și al ingestiei; iritant al pielii și al tractului respirator; în cantități moderate, produce tulburări în întregul organism. PERICULOZITATE MEDIE!
SUCCINAT DE DIETIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de unt, zmeură, struguri și portocale, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: ușor toxic în cazul contactului cutanat; iritant al ochilor, la ingestie și inhalare; expunerea prelungită agravează afecțiunile medicale preexistente. PERICULOZITATE MEDIE!
SUCCINAT DE DIMETIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, gumă de mestecat. Efecte nocive: ușor toxic în cazul contactului cutanat, iritant al ochilor, la ingestie și inhalare; expunerea prelungită agravează afecțiunile medicale preexistente. PERICULOZITATE MEDIE!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
SULFAT DE CHININĂ DICLORHIDRICĂ 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în băuturile carbogazoase (în special în apa tonică și în băutura amăruie de lămâie). Efecte nocive: dureri de cap, greață, țiuțuri în urechi, vedere tulbure. PERICULOZITATE MEDIE!
SULFAT DE MANGAN 	- Supliment dietetic - Sintetic Se adaugă în suplimente dietetice. Alte întrebuințări: în vopsea roșie de păr, ca fertilizator, în hrana pentru animale, în obținerea sticlei. Efecte nocive: ușor toxic în cazul contactului cutanat, iritant al ochilor, la ingestie și inhalare; expunerea prelungită agravează afecțiunile medicale preexistente; efect neurotoxic. INTERZIS persoanelor cu ciroză hepatică. PERICULOZITATE MEDIE!
SULFAT DE ZINC 	- Supliment mineral - Sintetic Se adaugă în suplimente dietetice. Alte întrebuințări: în loțiuni tonice pentru corp, loțiuni de ochi, after shave, cremă de ras, vopsea. Efecte nocive: afectează ficatul, stomacul și intestinele, sistemul cardiovascular, sistemul respirator; alergii, iritații ale nasului și gâtului, bronhoconstricție reflexă; dermatită de contact, arsuri ale corneei, conjunctivită, tulburări severe ale sistemului gastrointestinal. PERICULOZITATE MEDIE!
SULFAT DE ROS 	- Aromatizant, conservant pentru produse alimentare cu fermenți - Sintetic Se adaugă în produse lactate care conțin culturi bacteriene; pentru aromatizarea diverselor produse alimentare. Alte întrebuințări: în vopsea de păr, produse cosmetice, suplimente minerale împotriva anemiei. Efecte nocive: efect teratogen și cancerigen; afectează ficatul, rinichii, sistemul nervos, sistemul gastrointestinal, sistemul cardiovascular. FOARTE PERICULOS!
SULFAT FEROS HEPTAHIDRAT 	- Agent cu efect de limpezire, suport pentru alți aditivi, stabilizator - Sintetic Se adaugă în suplimente nutritive, produse de panificație, cereale, hrana pentru copii, paste, vinuri. Are toxicitate moderată. PERICULOZITATE MEDIE!
SULFAȚI DE ALCHIL 	- Surfactanți - Sintetici Substanțe de origine sintetică, cu rolul de a înlocui uleiurile și grăsimile vegetale. Se adaugă în produse alimentare. Alte întrebuințări: în medicamente, produse cosmetice. Efecte nocive: irită pielea, ochii, producând înroșirea ochilor și lăcrimare intensă. PERICULOZITATE MEDIE!
SULFAT DE VANILINĂ 	- Aromatizant - Natural sau sintetic Se adaugă în produse de panificație, băuturi, înghețată, bomboane. Efecte nocive: iritarea ochilor și a tractului respirator; leziuni grave hepatice și renale. FOARTE PERICULOS!
ACID CITRIC 	- Conservant, antioxidant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de condimente, care se adaugă în produsele de panificație și în condimente. Alte întrebuințări: în produse cosmetice, medicamente. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
ACID ASCORBIC 	- Conservanți, antioxidanți - Sintetici Se adaugă în gelatină, fructe uscate, condimente, băuturi răcoritoare, preparate cu nucă de cocos, gemuri, oțet, preparate pe bază de cartofi. Alte întrebuințări: în celofanul pentru ambalarea alimentelor. Efecte nocive: foarte toxici la ingerare, deoarece în reacție cu acizii din stomac formează gaze toxice; efect coroziv, produc arsuri; astm acut, șoc anafilactic, diaree, greață; afectează rinichii, sistemul respirator, pielea, sistemul imunitar. FOARTE PERICULOS!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
ACETOSACCHARIN 	- Emulgator, suport pentru alți aditivi - Sintetic Se adaugă în băuturi răcoritoare, praf de cacao, deserturi pe bază de gelatină, carne de porc și de pui, melasă, lapte. Efecte nocive: efect teratogen și mutagen; afectează dezvoltarea organismului; iritant sever al ochilor, pielii, nasului, gâtului, tractului digestiv, și tractului respirator. FOARTE PERICULOS!
CAFFEIN 	- Supliment energizant - Sintetic Se adaugă în băuturi energizante, suplimente pentru bebeluși, soluții pentru lentilele de contact, hrana pentru animale, medicamente. Efecte nocive: agitație, iritabilitate, automutilare. FOARTE PERICULOS!
TEOBROMINA 	- Aromatizant, emolient - Natural sau sintetic Se adaugă în produse pe bază de ciocolată Alte întrebuințări: ca balsam în produsele cosmetice; în medicamente. Efecte secundare: stimulează sistemul nervos; insomnie, tremurături, anxietate; scăderea apetitului, greață, vomă; tulburări ale sistemului digestiv. PERICULOZITATE MEDIE!
PERITOLIN 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe și citrice, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Efecte nocive: depresia sistemului nervos central și a aparatului respirator; iritant pentru ochi și piele; irită sistemul gastrointestinal. FOARTE PERICULOS!
ETILAT DE ALII 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de struguri și fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
ETILAT DE LILI 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de zmeură, căpsune, ananas și rom, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
ETILAT DE MENTOL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe și nuci, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
TIMOL 	- Aromatizant, agent de parfumare - Sintetic Se adaugă în gumă de mestecat, băuturi răcoritoare, bomboane, înghețată, produse de panificație Alte întrebuințări: în produse cosmetice, apă de gură, after shave. Efecte nocive: neurotoxicitate; ingestia produce amețeală, vomă, greață, alergii. PERICULOZITATE MEDIE!
ETILAT DE CEREȘI 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de cireș, caise, piersici, nuci, migdale și vanilie, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație, țigări. Efecte nocive: efect cancerigen, iritant puternic al pielii; la ardere emite gaze foarte toxice. FOARTE PERICULOS!
TRIBUTIRAT DE GLICERIL (TRIBUTIRINĂ) 	- Solvent, aromatizant, suport pentru alți aditivi - Sintetic Se folosește la obținerea aromelor pentru diverse produse alimentare. Efecte nocive: efect toxic moderat dacă se ingerează. PERICULOZITATE MEDIE!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
TRIPSINĂ 	- Enzimă alimentară - De origine animală Se adaugă în lapte și proteine animale hidrolizate, suplimente enzimatic, hrana pentru bebeluși. Alte întrebări: în medicamente care stimulează digestia; în procesele biotehnologice. Are efecte secundare. MAI PUȚIN PERICULOS!
TUBEROZ-LACTONĂ 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în produse de panificație, cafea și ceai instant, gemuri, jeleuri, produse din carne, bomboane, snacks-uri, substituenți ai zahărului și multe alte produse alimentare. Are efecte secundare. PERICULOZITATE MEDIE!
ULEI DE CONIAC 	- Aromatizant - Sintetic Se obține prin distilarea vinului. Uleiul de coniac verde se folosește ca aromatizant în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, gumă de mestecat, lichioruri, condimente. Uleiul de coniac alb, care are aceiași constituenți ca și uleiul de coniac verde, se folosește în aromele sintetice de fructe de pădure, cireșe, struguri, brandy și rom, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, deserturi pe bază de gelatină, produse de patiserie, țigări. Efecte nocive: puternic iritant. PERICULOZITATE MEDIE!
UNDECANAL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de lămâi, portocale, trandafir și miere, care se adaugă în gumă de mestecat, băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate moderată. PERICULOZITATE MEDIE!
VALERAT DE BORNIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Efecte secundare: iritant al pielii și al ochilor. MAI PUȚIN PERICULOS!
VALERAT DE BUTIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de unt, ciocolată și fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație, budincă și deserturi pe bază de gelatină. Efecte secundare: iritant al pielii și al ochilor. MAI PUȚIN PERICULOS!
VALERAT DE ETIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de unt, mere, caise, nucă și piersici, care se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, glazuri, bomboane, produse de panificație. Efecte secundare: iritant al pielii și al ochilor. MAI PUȚIN PERICULOS!
VALERAT DE METIL 	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Efecte secundare: iritant al pielii și al ochilor. MAI PUȚIN PERICULOS!
VANILINĂ 	- Aromatizant, agent de parfumare - Sintetic Se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, bomboane, produse de panificație, ciocolată, margarină, deserturi gelatinoase, budincă, lichioruri, sirop, topping-uri. Alte întrebări: în parfumuri, produse demachiate, medicamente, țigări, produse pentru îngrijirea danturii. Efecte nocive: alergii, iritarea tractului digestiv, a ochilor, pielii și membranelor mucoase, pigmentarea pielii; iritarea, înroșirea și pruritul ochilor; pustule. PERICULOZITATE MEDIE!

DENUMIRE	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
VERATRALDEHIDA ☹	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, nuci și vanilie, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
VERMILION ☹	- Colorant - Sintetic Se adaugă în băuturi, dulciuri, înghețată, ciocolată. Alte întrebuințări: în medicamente, industria hârtiei, bumbacului; în pielărie (ca pigment de culoare în vopsele), în loțiuni cosmetice pentru animale. Efecte secundare: afectează sistemul nervos, ficatul, sistemul gastrointestinal; dermatită de contact. FOARTE PERICULOS!
ZEINĂ ☹	- Agent de glazurare - Natural sau din porumb modificat genetic Se folosește pentru glazurarea diverselor preparate alimentare. Alte întrebuințări: în mască de față, lac de unghii, plastic, cerneală, adezivi. Efecte secundare: toxic la ingerare, iritant la contactul cu pielea și ochii și la inhalare. MAI PUȚIN PERICULOS!
ZINC ☹	- Supliment mineral - Sintetic Se adaugă în suplimente dietetice și minerale. Efecte secundare: în cantități mari produce tulburări gastrice, diaree, vomă, anemie, iritare nervoasă, creșterea nervozității, scăderea nivelului de colesterol, risc de boli cardiace. MAI PUȚIN PERICULOS!
ZINGERONĂ ☹	- Aromatizant - Sintetic Se folosește în aromele sintetice de fructe, condimente și ghimbir, care se adaugă în băuturi răcoritoare, glazuri, înghețată, bomboane, produse de panificație. Are efecte secundare. MAI PUȚIN PERICULOS!

PRODUSELE COSMETICE CONȚIN ACELEAȘI SUBSTANȚE NOCIVE CĂRE SUNT PREZENTE ÎN PRODUSELE DE CURĂȚENIE CASNICĂ!

Un vechi dicton ayurveda-ic (*ayur* = 'știință', *veda* = 'viață') ne sfătuiește: **Ceea ce nu putem mânca, să nu punem nici pe piele!**... Dar reclamele aproape că ne obligă!

Pielea este cel mai mare organ al trupului. Orice substanță pe care o punem pe piele este absorbită în corp. Unguentele medicamentoase (care se știe că au în compoziție multe substanțe chimice) sunt administrate pe piele. Aceste substanțe trec în sânge în câteva minute. Chiar studiile realizate de către FDA au determinat că multe dintre substanțele chimice sunt doar pentru uzul extern, deoarece, dacă se administrează intern, sunt otrăvitoare. Este o ironie, deoarece este evident că aceste unguente ne vor otrăvi prin piele.

Datorită mașinăriei puternice care învârt roata producției, avem deja acasă o mulțime de astfel de produse „miraculoase”, care ne pun la grea încercare sănătatea. Pe umerii agentului de publicitate cade greutatea sorții tuturor industriilor. Dacă publicitatea ar fi interzisă azi, într-o săptămână nu ar mai exista nici un post de radio sau de televiziune, iar ziarele și industria cinematografică ar da faliment. Depindem foarte

mult de acest „vrăjitor”, care este PUBLICITATEA, sursa noastră de informații despre noile produse și forța motivatoare din spatele cumpărării, folosirii și aprecierii produselor.

Rolul consumatorului este unul pasiv: el stă acasă în fotoliu și ascultă fără întrerupere reclamele pline de mesaje subliminale abil mascate, fără a putea pune întrebări incomode producătorilor. **Dacă nu murim utilizând un produs, credem în mod naiv că el este sigur.** Dacă suferim de dureri de cap sau de stomac ori avem eczeme ale pielii, ni se inoculează în mod pervers ideea că este „normal” sau „de așteptat” în aceste vremuri și nu ne trece





prin cap să atribuim aceste simptome substanțelor chimice pe care le ingerăm relaxați sau le aplicăm cu înconștientă pe piele.

Agentii de publicitate au învățat să manipuleze cu abilitate emoțiile și subconștientul consumatorilor. În această stare de pasivitate, în care nu cerem nimic, ci doar ascultăm, putem crede cu naivitate și ignoranță că un produs chimic chiar „ucide 99% dintre germenii din casă” sau că „dă rezultate vizibile în 2 săptămâni” ori „scoate 99 de pete”.

O modalitate de manipulare a maselor este inducerea stării de frică. Cumpărarea a cât mai multe produse este sistemul nostru de apărare împotriva fricii. Dacă nu credeți ceea ce spunem acum, gândiți-vă cât de des este folosit în publicitate limbajul de război și apărare. Aceasta a început în timpul celui de-al doilea război mondial, din anii '40, când produsele petrochimice au început să fie introduse pe piață.

De atunci încoace, am ajuns să credem că germenii „amenință” familiile noastre, ei se „ascund” sub capacele de toaletă și în coșurile de gunoi. Adică, trebuie să „luptăm” împotriva germenilor! „Îi ucidem”! „Învingem” petele de murdărie! „Punem capăt mirosurilor neplăcute”! Sticlele cu dezinfectanți și produse de curățenie casnică de sub chiuveță sunt „armata” cu care învingem „dușmanii fără chip”, germenii, care „amenință” să ne „invadeze” casa.

Folosim același limbaj și când vorbim despre produsele de îngrijire a trupului. „Preluăm controlul” asupra părului. „Ne protejăm pielea și acționăm împotriva îmbătrânirii”. Folosim apă de gură pentru „a ucide bacteriile care produc tartru”. Folosim antiperspiranți pentru „a stopa” transpirația. Chiar dacă publicitatea din ziua de azi este prezentată sub o formă nostimă, mesajul din spatele ei este întotdeauna o amenințare: cel mai adesea, la adresa demnității noastre.

„Ne vrăjește” imaginea strălucitoare a reclamelor cu femei frumoase care au tenul impecabil, dar adevărul este cu mult mai puțin atrăgător.

Majoritatea substanțelor chimice utilizate ca ingrediente în produsele cosmetice sunt toxice. Apoi, sub „magia” frumuseții pe care o vedem pe panourile imense, cu speranța în suflet că dacă folosim acel produs vom arăta și noi la fel, îl cumpărăm. Efectele pe care le vom obține sunt alergiile, iritațiile cutanate și îmbătrânirea prematură a pielii. Studii recente din Marea Britanie au arătat că anual o femeie asimilează în trupul ei peste 2 kg de toxine prin produsele cosmetice.

Prin modul subversiv în care sunt concepute, reclamele te fac să îți dorești să cumperi produsul respectiv. Altfel, nu mai ai încredere în tine „dacă nu folosești crema aceea antirid”! Nu ești sexy „dacă nu folosești nu știu care șampon sau spray”! „Un bărbat adevărat” folosește firma X pentru after-shaving!

Cheia punerii în valoare a produselor este să le crezi o identitate unică. Este trist că majoritatea produselor vândute au o identitate mai bine definită decât multe dintre persoanele care le cumpără. Astfel, cumpărarea acestor produse devine în concepția acestor persoane o modalitate de a-și cumpăra o identitate-imagine „de-a gata”, care, într-un fel, le susține atât de fragila încredere în sine.

De exemplu, îți cumperi cele mai scumpe produse ale unor designeri celebri cu nume exotice — pentru că „le meriți”. Sau cumperi cel mai nou șampon ori nu știu ce produs de curățenie casnică, ce promite să funcționeze rapid, fără prea mult efort din partea ta — pentru că ești o persoană emancipată și știi că viața este prea scurtă ca să o petreci făcând curățenie.

Cu cât produsul este mai slab calitativ, cu atât beneficiază de o publicitate mai mare, pentru a te convinge că este bun pentru tine și trebuie să îl cumperi.

De fapt, noi trebuie să fim vigilenți și lucizi și să nu răspundem sugestiilor persuasive ale reclamelor, deoarece „reclama este sufletul comerțului”, dar și manipularea noastră.

TERMENI FĂRĂ NICI O SEMNIFICAȚIE REALĂ

Producătorii și agențiile de publicitate folosesc o serie de termeni, pentru a convinge consumatorii să scoată banii din buzunar și să cumpere produsele lor. Pentru a alege în mod lucid produsele pe care vrei să le folosești, cunoașterea semnificației acestor termeni vă va fi de folos. Vă oferim în continuare cele mai frecvente sintagme, folosite pentru a vă năuci și a vă distrage atenția de la problemele reale legate de siguranța și eficiența produsului.

„NATURAL”

Lumea publicitară a cooptat cuvântul „natural” ca principal instrument de convingere a cumpărătorului. Mulți oameni se simt în siguranță când văd cuvântul „natural” scris pe eticheta produsului, ca și cum simpla tipărire a respectivelor litere ar fi suficientă pentru a face produsul cu adevărat natural.

Din punct de vedere chimic, naturale sunt doar produsele care au origine organică și a căror compoziție rămâne aceeași în urma unei eventuale prelucrări fizice. Însă, din punctul de vedere al producătorului, „natural” nu este

decât un cuvânt care asigură garanția vânzării produsului. Iar din punct de vedere legal, produsele cosmetice trebuie să conțină doar 1% ingrediente naturale, pentru a fi desemnate ca fiind „naturale”. Un produs poate chiar pretinde că este natural dacă el are ingrediente „natural identice” (adică niște copii sintetice ale substanțelor naturale). Cuvântul „natural” este folosit în mod **abuziv** în cazul multor produse care conțin substanțe complet nenaturale.

În ultimii ani, industria cosmetică a căutat să inventeze noi „soluții și îmbunătățiri” pentru produsele ei, deoarece doar mențiunea substanțelor artificiale utilizate era inefficientă. Din ce în ce mai multe creme de față „au extracte naturale” din plante, gelurile de duș, șampoanele și produsele pentru baie conțin și ele un complex de arome din cele mai exotice fructe. Însă, în realitate, toate aceste ingrediente sunt **artificiale**, adăugate cu scopul de a da credibilitate produsului și de a mai atenua nocivitatea componentelor chimice de bază.

Nu vă lăsați păcăliți de produsele așa-zis „naturale și sănătoase”. Ele pot avea mențiuni liniștitoare pe etichetă, dar să conțină aceleași vechi substanțe chimice nocive.

„DELICAT”

Astăzi, acest cuvânt l-a înlocuit pe cel referitor la puterea de curățare a produselor, ca punct forte pentru vânzarea detergenților. Bineînțeles că această modă a detergenților „delicați” a apărut ca urmare a nenumăratelor cazuri de reacții alergice provocate de substanțele chimice. Pentru că majoritatea detergenților sunt foarte **concentrați**, nici unul nu poate fi cu adevărat delicat. Mai mult decât atât, majoritatea lor sunt produse de compromis. Formula începe cu un detergent puternic, de exemplu **lauril sulfat de sodiu**, și apoi se combină cu detergenți mai ușori sau cu alte ingrediente, care modifică impactul acestor substanțe chimice asupra pielii sau părului.

„HIPOALERGENIC”

Multe produse pretind că sunt hipoalergenice. Însă, dacă ascunzi o linguriță de praf de otravă într-o salată apetisantă de fructe, nu salvezi viața celui care va mânca acest „produs”. Cu atât mai puțin, dacă otrava este încorporată într-un „cocteil” de înlocuitori „identici naturali”. Nu există reglementări referitoare la fabricarea produselor hipoalergenice. Astfel că ele conțin substanțe chimice **cancerigene** sau care afectează grav sănătatea umană.

„FĂRĂ PARFUM”

Alergiile la parfum constituie cea mai frecventă cauză a dermatitei. Chiar și produsele care au mențiunea „fără parfum” conțin o urmă de miros. Deși ele nu conțin propriu-zis parfum, mirosul puternic al substanțelor chimice din compoziție **nu poate fi**



întotdeauna mascat. Pe de altă parte, produsele cu mențiunea „fără parfum” constituie o soluție doar pe jumătate pentru persoanele alergice. Coloranții sunt și ei o sursă semnificativă de alergii (de exemplu, dermatite).

„BIODEGRADABIL”

Este important ca produsele să protejeze atât sistemul ecologic, cât și sistemul biologic al planetei. Ca ființe biologice, aceasta trebuie să fie prioritatea noastră. Dar termenul foarte **înșelător** „biodegradabil” este folosit mai ales pentru săpunuri și alte produse de îngrijire a trupului.

Pentru că aceste produse sunt fabricate astfel încât să reziste în timp la expunerea la aer, umezeală, căldură, lumină etc, ele se vor descompune cu atât mai lent și cu urmări nefaste asupra mediului înconjurător (iată deci cât de îndoielnică este „biodegradabilitatea” produselor respective).

„ANTIBACTERIAN”

Un produs poate fi numit antibacterian, dacă are ingrediente testate în laborator careucid germenii.

Este cunoscut faptul că spitalele au cele mai puternice substanțe chimice de curățenie sanitară și de igienă, dar, cu toate acestea, ele **nu pot ucide** toți germenii din mediu. Tot spitalele au desigur și cele mai puternice antibiotice. Dar ele nu mai reușesc să anihileze bacteriile... Cum să credem atunci că banalul detergent pe care îl cumpărăm pe baza unei reclame de la televizor o va face?!

„pH NEUTRU” SAU „ECHILIBREAZĂ pH-ul”

Contrar celor auzite în reclame, nu există o valoare atestată oficial a pH-ului normal pentru piele și păr, deși pielea este mai mult acidă decât alcalină. Un pH normal variază între valorile 5 și 8. Pielea noastră produce keratină, acizi grași și alte substanțe care lucrează încontinuu, pentru a ajusta pH-ul propriu. Orice aplicăm pe piele, inclusiv apă, va modifica temporar pH-ul. De asemenea, pH-ul variază în funcție de mai mulți factori: de mediul în care ne aflăm, de starea sănătății etc.

În realitate, nu există un produs care să poată echilibra pH-ul pielii. Produsul care a ieșit din fabrică având o anumită valoare a pH-ului își poate modifica substanțial valoarea în timpul depozitării, al aplicării pe piele și în contactul cu aerul, apa, umezeala, căldura, lumina solară etc. Dacă produsul este incapabil să „echilibreze pH-ul”, în schimb substanța chimică destinată acestui scop va irita pielea, provocând o reacție alergică. **Hidroxidul de sodiu** este un bun exemplu în acest sens.

„FĂRĂ CFC”

În anii '80, în produsele cu aerosoli era interzisă folosirea **clorofluorocarbonaților (CFC)**, după ce s-a semnalat că au efecte nocive asupra organismului.

Multe produse pretind că nu conțin CFC, dar utilizează HCFC (*hidroclorofluorocarbonați*), care generează afecțiuni respiratorii grave. Alte substituenți pentru CFC conțin compuși volatili periculoși: propan, butan sau izobutan, toate fiind **neurotoxine** cunoscute.

„TESTAT PE ANIMALE” / „NETESTAT PE ANIMALE”

Afirmația „testat pe animale” constituie o gravă lipsă de informare a cămenilor. Ceea ce vrea să spună această mențiune este că ingredientele individuale inițiale ale produsului au fost testate pe animale; însă nu este sigur că a fost testat și produsul final. Termenul de garanție și de valabilitate al produsului este dat în urma unor testări pe animale, deși nu este obligatoriu ca organismul uman să reacționeze la fel. Și să nu uităm de testarea „de după comercializare”, care se face pe „cobaii umani” ce suntem noi, cei care folosim produsele.

Producătorii pretind că produsele lor au fost testate, iar substanțele periculoase sunt utilizate într-o cantitate atât de mică, încât nu prezintă riscuri pentru sănătatea umană. Afirmația este cel puțin insolentă: aceasta o dovedesc milioanele de victime, care au suferit de dermatoze, intoxicații, alergii și cancere ale pielii în urma folosirii produselor cosmetice „testate”. În plus, este tăinuit și faptul că nu doar ingredientele singure sunt periculoase, ci și **combinația** și reacția dintre ele.

NOCIVITATEA

Departe de a ne îmbunătăți viața și sănătatea, aceste substanțe chimice la care ne expunem trupul sunt un risc de iritații, alergii, vătămare a organelor interne, **efecte cancerigene**, care ne amenință zilnic.

Alergiile sunt cele mai vizibile reacții pe piele. Alte efecte apar în timp, nu se văd și nu pot fi detectate din vreme, fiind și cele mai periculoase, deoarece afectează organele interne. Aceasta este cea mai mare îngrijorare a medicilor toxicologi și a ecologiștilor. Multe toxine intră rapid în corp, dar nu sunt eliminate la fel de rapid. Utilizarea repetată a anumitor produse creează în corp un efect de acumulare progresivă și constantă a toxinelor chimice, slăbind sau afectând grav unele organe principale ale ființei: ficatul, rinichii, plămânii, glanda tiroidă. Cercetările medicale au arătat că doar 30% dintre cazurile de cancer au o origine genetică, restul fiind datorate substanțelor toxice din diverse produse sau din mediu.

Agencia de știri Associated Press a relatat că au existat unele decese ce s-au datorat produselor chimice pentru curățenia casei, care sunt incredibil de toxice. Ele pot fi fatale dacă pătrund în corp, prin piele, prin aerul inhalat sau prin ingerarea accidentală. În general nu se moare din cauza inhalării substanței toxice dintr-un asemenea produs însă au fost cazuri când, în urma

amestecării mai multor astfel de produse, a crescut toxicitatea lor, ceea ce a generat moartea.

Dacă aceste substanțe, în concentrație ridicată, pot produce instantaneu moartea, vă puteți da seama că și folosirea sistematică a acestor produse casnice dă naștere la diverse probleme de sănătate, la slăbirea sistemului imunitar și chiar la unele boli grave.

DEA, MEA, TEA, NDELA...

Cele mai periculoase substanțe chimice pe care le utilizăm zilnic în contact cu trupul nostru, în numele igienei și al frumuseții, fac parte din clasa compușilor care produc dezechilibre hormonale și au efecte cancerigene. Acestea sunt derivații hidrosolubili ai amoniacului: dietanolamina (DEA) și compușii săi înrudiți. DEA este conținută în produsele care fac spumă (spuma de baie, gelul de duș, șampoane, săpunuri și produsele de îngrijire a feței). Ea acționează ca un detergent și este folosită pentru a întări, umezi, alcaliniza. Produce iritații ale pielii, ale ochilor și ale tractului respirator. DEA și compușii săi înrudiți, TEA (trietanolamina) și MEA (monoetanolamina), **au efecte cancerigene**. În plus, o dată adăugate în diferite produse, ele reacționează cu nitriții prezenți și formează substanța cancerigenă NDELA (nitrozodietanolamina). Nitrozaminele constituie principalele substanțe cancerigene care există în țigări și în produsele din carne.

În anii '70 a existat un mare scandal în întreaga lume, în legătură cu produsele din carne, șuncă etc, care erau contaminate cu nitrozamine. Cu toate acestea, conținutul de nitrozamine din produsele cosmetice a rămas la fel de alarmant de mare. Doar într-o sticlă de șampon există 50-100 de micrograme de nitrozamine, care se pot absorbi prin piele. Porția de șuncă ce a produs scandalul conținea doar 1 microgram de nitrozamine!

Cele mai folosite ingrediente care pot conține DEA sunt cocamida DEA, cocamida MEA, cetil fosfat DEA, olet-3 fosfat DEA, lauramida DEA, linoleamida MEA, miristamida DEA, oleamida DEA, stearamida MEA, TEA-lauril sulfatul, trietanolamina (TEA). Balsamul de păr, care conține clorura de stearylconiu, contribuie la formarea compusului NDELA.



Pe de altă parte, conservanții din produsele cosmetice produc reacții chimice cancerigene. Păstrați perioade lungi de timp sau la temperaturi ridicate, nitrații vor continua să se formeze în produse, accelerați de prezența anumitor substanțe, cum sunt formaldehidele, paraformaldehidele, tiocianații, nitrofenolii, sărurile unor metale. Nitriții se formează pe mai multe căi. Sunt adăugați ca agenți anticorozivi sau pot apărea ca rezultat al prezenței substanțelor care eliberează ori conțin formaldehide, cum ar fi 2-bromo-2-nitropropan-1,3-diol (BNPD sau Bronopol) și Padimat-O (acidul octil dimetil para-aminobenzoic), DMDM hidantoina, diazolidinil ureea,

imidazolidinil ureea, quaternium-15.

În raportul din 1991, FDA a arătat că 42% dintre produsele cosmetice erau contaminate cu NDELA, iar cea mai mare concentrație se regăsea în șampoane. În raportul din 1992, aproape 100% din produsele testate erau contaminate.

Deși producătorii pretind că DEA și compușii săi înrudiți, din produsele care sunt folosite pe durată scurtă sau din cele care se îndepărtează de pe corp prin clătire, nu au efecte nocive, există studii pe oameni și animale care dovedesc că DEA este cel mai repede absorbită prin piele. În plus, argumentul companiilor nu este real, de vreme ce aceste toxine se folosesc mai ales în loțiunile pentru corp, în creme și în loțiunile tonice pentru față — care nu se îndepărtează după ce au fost aplicate pe piele.

Încă din 1994, în Raportul Anual asupra Produselor Cancerigene al Programului Național de Toxicologie din SUA, s-a concluzionat că „există suficiente probe care atestă efectul cancerigen al substanței NDELA asupra animalelor testate.”

AROMELE ÎNȘELĂTOARE

Dacă în antichitate fabricarea parfumului era o adevărată artă, acum aceasta a devenit strict o afacere, chiar una profitabilă. Producătorii de marcă au abandonat de mult utilizarea ingredientelor tradiționale naturale. Acum ei folosesc numai aromatizanti și parfumuri sintetice, pe care le adaugă în produsele cosmetice, în cele de igienă personală și în hrană. Firmele producătoare de parfumuri folosesc în prezent câteva mii de substanțe chimice care dau arome și parfumuri, iar 95% dintre ele sunt de origine petrochimică. Dintre ele, mai puțin de 20% au fost testate pe om și toate au fost găsite toxice. Amintim doar derivatele din benzen și alchidele, care sunt cauza apariției cancerului, a defectelor din naștere, a tulburărilor sistemului nervos central și a alergiilor.

PARFUMURILE ARTIFICIALE ȘI EFECTELE LOR ASUPRA SĂNĂTĂȚII

Datorită modului rapid de propagare, parfumurile se inhalează sau se absorb ușor prin piele. Parfumurile din produsele pentru spălarea hainelor — detergenții, înălbitorii, cocolinolii — sunt cauza principală a reacțiilor alergice și iritante ale pielii. Uneori, reacțiile adverse apar după o folosire repetată și îndelungată. Afecțiunile cronice asociate cu inhalarea de parfum sunt astmul, migrenele, lipsa de concentrare, iritarea psihică, amețeala, senzația de greață, pierderile de memorie, agitația, depresia, insomnia, starea de letargie, sinuzita, modificările circulației cerebrale vasculare.

Parfumul intră foarte rapid în sânge, iar apoi este foarte greu de eliminat. O dată intrate în organism, aceste substanțe afectează organele interne, în special ficatul și rinichii, sau se acumulează în țesuturile adipoase.

Cum să ne dezobișnuim de folosirea parfumului artificial?

Suntem îndrăgostiți de parfumuri. Le folosim pe corp, pe haine, în ambianța locuinței și în toate spațiile posibile. Această „poveste de dragoste” cu parfumurile a permis publicității să

ne facă sclavii produselor, forțând parfumul de o calitate universală, dăruită, cum ar fi iubirea, senzualitatea, prospețimea, inocența sau pasiunea, forța, independența sau rebeliunea. Mesajul este special ales pentru persuasiunea lui: „povestea de dragoste” cu parfumul chiar ne-a făcut să credem că produsele acestea ne pot oferi un fel de „schimbare totală a vieții noastre”.

Aceasta a ajuns să fie o obsesie nesănătoasă, însă nu una inevitabilă. Fiecare dintre noi este capabil să reducă numărul de parfumuri sintetice cu care intră zilnic în contact, eventual înlocuindu-le cu parfumuri naturale acolo unde este cazul.

Iată câteva dintre cele mai întâlnite substanțe sintetice din parfumuri: acetona, benzaldehidă, acetat de benzil, alcool benzilic, camfor, etanol, acetat de etil, limonen, clorură de metilen, alfa-pinen, gamma-terpinen, alfa-terpineol, 1,8-cineol, beta-citronelol, beta-mircen, nerol, ocimen, alcool beta-feniletilic, alfa-terpinolen. Aceste substanțe sintetice produc frecvent tulburări ale sistemului nervos central, care includ scleroza multiplă, bolile Parkinson și Alzheimer, sindromul morții neașteptate în cazul copiilor.

EFECTELE TOXINELOR

Ani de zile oamenii de știință au studiat efectul toxinelor asupra mediului și populației. Pe măsură ce au progresat cercetările, s-a evidențiat tot mai mult un nou aspect care trebuie luat în considerare: „încărcătura totală de toxine dintr-un organism”; iar cheia de a preveni și combate boala și cauzele ei este înțelegerea cât mai corectă a acestui fenomen de acumulare masivă a toxinelor în organism.

Trupul uman este miraculos. În el se desfășoară procese biologice multiple și complexe, care ajută la prelucrarea și eliminarea toxinelor din corp. El funcționează în fiecare clipă, 24 de ore din 24, 7 zile din 7. Pielea este cel mai mare sistem de eliminare a toxinelor din corp (prin transpirație) și ne protejează în același timp de deshidratare și de variațiile de temperatură; sistemul imunitar ne protejează de organismele străine care ne pot îmbolnăvi; rinichii elimină reziduurile, ficatul detoxifică sângele, sistemul respirator oxigenează sângele, filtrează și elimină toxinele. Dar un stil greșit de viață poate afecta toată această uriașă filtrare și procesare biologică a toxinelor.

Iată o serie de simptome și boli care sunt influențate foarte mult de prezența toxinelor în corp:

- oboseală constantă (sindromul oboselei cronice)
- boli autoimune (de exemplu, diabet, scleroză multiplă)
- cazuri de cancer
- osteoartrită
- tulburări respiratorii (de exemplu, astm sau bronșite cronice)
- sinuzită sau febra fânului
- răceli frecvente, sensibilitate la gripă
- iritații oculare
- mucus în exces
- afecțiuni ale pielii (de exemplu, dermatite sau eczeme)
- dureri de cap regulate sau migrene

- tulburări mintale (de exemplu, depresie)
- tulburări ale aparatului reproducător
- incapacitatea de a alăpta
- probleme menstruale (de exemplu, sindrom premenstrual, menstruație neregulată)
- parazitoze
- obezitate sau bulimie

PRODUSELE DE IGIENĂ PERSONALĂ — TOXINE ÎN PLUS PENTRU TRUP

Săpunurile și gelurile de duș sunt de fapt „detergenți de duș”.

Săpunul a fost utilizat de mii de ani. Totuși, majoritatea oamenilor nu mai folosesc deloc săpun tradițional. Săpunul original se făcea simplu, doar cu două ingrediente: grăsime sau ulei și o soluție puternic alcalină.

Solvenții din unele săpunuri, șampoane și geluri de duș degresează puternic pielea, îi distrug bariera protectoare și favorizează pătrunderea substanțelor toxice. O dată pătrunse în piele, acestea ajung în microcapilarele sanguine, în vasele limfatice, și apoi în fluxul sanguin, care le răspândește în toate organele: ficat, rinichi, mușchi, creier, grăsime.

În zilele noastre, arta tradițională a fabricării săpunului s-a stins de mult, într-o tendință către utilizarea detergenților lichizi industriali, denumiți impropriu „săpun”. Diferența dintre săpun și detergent este similară cu diferența dintre bumbac și nylon. Săpunul și bumbacul se obțin din ingrediente naturale, care suferă o modificare minoră. Detergenții și nylonul sunt obținuți în întregime din compuși chimici sintetici. Acestea din urmă au, ambele, un impact major nefast asupra mediului. Reclamele sunt de genul: *Dacă nu cumperi acest săpun antibacterian înseamnă că nu ai grijă de familia ta sau că o supui la riscuri enorme!*

Iată un exemplu de etichetă a unui săpun:



Ingrediente: taloat de sodiu, palmitat de sodiu, cocoat de sodiu, kernelat de sodiu, acid din cocos, parfum, pentatenat pentasodic, apă, glicerină, clorură de sodiu, CI 77891, CI 74260, CI 47005, CI 14700.

Efectele acestor ingrediente:

- **Parfumul** — este de origine petrochimică; cauzează iritații ale pielii.
- **Coloranții:** pigmentul CI 77891 este dioxid de

titan (E171), un cunoscut iritant al pielii, care are și efect cancerigen; CI 14700 (sau FD&C ROȘU No.1) conține naftalen, care are un efect cancerigen și care uneori conține și aluminiu (substanță toxică pentru organism); CI 47005 este un pigment galben, care conține aluminiu; CI 74260 este un pigment verde.

- **Glicerina** — este folosită ca solvent și umectant; pe timp îndelungat, produce uscarea pielii.

- **Pentatenatul pentasodic** — este o sare anorganică, folosită la „înmuierea” apei dure și cu rol de conservant; irită pielea.

- **Acidul stearic** — este un derivat din surse animale și vegetale, folosit cu rol balsamic pentru piele.

- **Clorura de sodiu** — este sarea de masă, care „înmoale” apa.

Spuma de baie are cel mai mare potențial de iritare a pielii și produce alergii și dureri de cap. Spumele de baie sunt asociate și cu o rată ridicată a infecțiilor urogenitale. Ele irită mucoasa sensibilă a zonelor intime, iar copiii sunt cei mai vulnerabili, de aceea se și întâlnesc frecvent cazuri de infecții urogenitale la bebeluși. Apa caldă din cadă crește permeabilitatea pielii și totodată produce vapori de substanțe chimice din spuma de baie, care, o dată inhalați, produc tulburări în organism.

Este foarte important să ne obișnuim să citim eticheta produselor înainte de a le cumpăra. Altfel, **riscăm să ne îmbăiem de fiecare dată într-o cadă plină cu substanțe cancerigene.** Dacă spuma de baie conține DEA, TEA sau MEA ori substanțe care formează formaldehidă (de exemplu, 2-bromo-2-nitropopan-1,3-diol sau BRONOPOL sau BNP), DMDM hidantoină, diazolidinil uree, imidazolidinil uree, quaternium-15, **nu trebuie utilizată** sub nici o formă!

Iată un exemplu de etichetă a unei spume de baie (gelurile și spumele de duș conțin aceleași substanțe ca spuma de baie):



Ingrediente: lauret sulfat de sodiu, cocamidopropil betaină, parfum, cocamida DEA, acid citric, EDTA tetrasodic, 3-benzofenonă, metil cloroizotiazolinonă, metilizotiazolinonă, CI 42090, CI 19140, clorură de sodiu, apă.

Efectele acestor ingrediente:

- **Cocamida DEA** — irită pielea, perturbă echilibrul hormonal.

- **Lauret sulfatul de sodiu** — produce 1,4-dioxan, care are efect cancerigen.

- **Cocamidopropil betaina** — irită pielea și este un puternic alergen.

- **Metilcloroizotiazolinona, metilizotiazolinona**

— produc cancer al pielii.

- **EDTA tetrasodic** — irită pielea și membranele mucoase.

- **3-benzofenona** — produce alergii și fotosensibilitatea pielii.

- **Coloranții CI** — sunt cancerigeni.

PRODUSELE PENTRU ÎNGRIJIREA DINȚILOR ȘI A GURII

Pasta de dinți, asemeni majorității produselor cosmetice și de igienă personală, a devenit și ea o „poțiune magică”, plină de promisiuni seducătoare, dar cu efecte dezastruoase asupra sănătății. Dacă ar fi să credem reclamele de la televizor, pasta de dinți te face mai atractiv pentru sexul opus, protejează întreaga familie împotriva „amenințării” nevăzute, dar persistente, a germenilor și bolilor și te ajută să-ți păstrezi respirația mereu proaspătă. Atunci de ce rata bolilor grave de dinți a crescut atât de mult?!

Ce înseamnă „F”

Cele mai periculoase dintre ingredientele pastei de dinți rămân sărurile de fluor. Fluorurile se află la baza unora dintre cele mai mari averi ale lumii. Aceeași substanță chimică ce se folosea la producerea armelor nucleare și a gazului Sarin (care ataca sistemul nervos), o dăm acum copiilor noștri, primul lucru la trezire și ultimul, înainte de culcare. În agricultură, otrăvurile pe bază de fluor sunt un procedeu imbatabil în combaterea rozătoarelor.

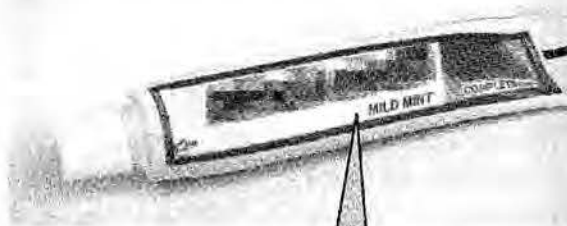
Containerele cu fluor care ajung la poarta producătorilor de pastă de dinți au pe ele simbolul capului de mort, cu cele două oase încrucișate, ca avertisment. Este o mare diferență între această imagine și fețele vesele care ne zâmbesc de pe cutiile cu pastă de dinți. În mod straniu, există puține dovezi că sărurile de fluor ar aduce vreo îmbunătățire sănătății dinților. În schimb, milioane de probe incriminează acest produs înșelător, ca pe cea mai mare otrăvă, și milioane de victime suferă de pe urma folosirii lui impuse.

Omul folosește pasta de dinți cu fluor dimineata și seara, după care își clătește de fiecare dată gura cu apă fluorurată. Împotriva șobolanilor folosește tot o otrăvă pe bază de fluor. Totuși efectul asupra rozătoarelor nu este doar unul „anti-carie”. Însă nimeni nu face vreo legătură între efectul acestei substanțe — de otrăvire rapidă în cazul rozătoarelor și cel de otrăvire lentă (ca urmare a folosirii îndelungate), în cazul omului.

Înălbirea dinților

A devenit o modă folosirea pastei de dinți care pretinde că albește dinții. Substanța chimică responsabilă de aceasta este peroxidul de hidrogen, care face dinții albi, atâta timp cât produsul este folosit, având însă o acțiune de scurtă durată. Însă pe termen lung, primim o altă „moștenire” de pe urma acestei distracții naive: dinții devin sensibili la cald și la rece, produsul irită gingiile și distruge definitiv smalțul dinților.

Iată un exemplu de etichetă a unei paste de dinți.



Ingrediente: glicerină, pirofosfat tetrapotasic, pirofosfat tetrasodic, pirofosfat disodic, fosfat dipotasic, fosfat de sodiu, fluorură de sodiu, triclosan, gumă xantan, CI 74260, CI 77891, zaharină sodică, carbomer, lauril sulfat de sodiu, PEG-6, siliciu hidratat, carbonat de calciu, peroxid de hidrogen, analgezice, anticoagulante, mentol, sorbitol, apă.

Efectele acestor ingrediente:

- **Lauril sulfatul de sodiu** — este un detergent și agent de spumare. Dacă suntem predispuși la carii dentare sau la ulceratii ale gurii, să luăm în considerare faptul că produce iritarea mucoasei sensibile din gură. Și nici măcar nu curăță dinții.

- **Siliciul hidratat** — este un agent abraziv. Este produs din pulberea de silicat, care are efect cancerigen puternic.

- **Triclosanul** — este un agent antibacterian, care se folosește în pasta de dinți, în loțiunile de curățare a feței și în produsele pentru baie. Produce alergii și ulceratii ale mucoasei gurii. Este rapid absorbit prin piele și a fost asociat cu vătămări ale ficatului și iritații ale ochilor.

- **Pirofosfații** — sunt substanțe folosite împotriva depunerii plăcii bacteriene. Produc mai multe probleme: produsul în care se adaugă devine puternic alcalin; cum gura are un pH ușor acid, irită mucoasa bucală; apoi, au un gust respingător, așadar necesită arome intense pentru a le mășca gustul; și, în cele din urmă, nu se dizolvă ușor, așa că necesită și mai mulți detergenți care să ajute la dizolvarea lor.

- **Carbomerul** — este un agent de gelificare. Este un polimer sintetic pentru îngroșarea, stabilizarea și prelungirea duratei de folosire a produsului. Irută pielea.

- **Guma de xantan (E415)** — este folosită tot ca agent de îngroșare în pasta de dinți.

- **Zaharina (E954)** — este un îndulcitor artificial cu efect cancerigen. Produsul mai conține și sorbitol, care dă gustul dulce, dar se descompune în intestin. O dată ingerat, sorbitolul produce crampe gastrointestinale și balonare.

- **Aromele și coloranții** — sunt adăugați pentru a conferi produsului un gust, un miros și o imagine atrăgătoare. Nu ajută cu nimic la curățarea dinților, dimpotrivă, îi încarcă cu noi toxine! Aromele sunt de origine petrochimică. Colorantul CI 77891, care este dioxidul de titan (E171), un pigment alb și puternic, este iritant pentru piele și din testele experimentale pe animale reiese că produce tumori.

APA DE GURĂ

Tradițional, apa de gură era folosită ca gargară antiseptică, cu scopul de a îndepărta germenii care produc respirația urât mirositoare. Astăzi, apa de gură se folosește pentru a lupta împotriva plăcii dentare, pentru a întări dinții și a îmbogăți respirația. Rezultatul este un cocteil de substanțe chimice, care dăunează sănătății dinților și cavității bucale în general.

Reclama la acest produs este: *Folosim apă de gură „pentru a ucide bacteriile care produc tartru”!* De fapt, produsul ne poate ucide chiar pe noi... Atenție, a nu se înghiți!

Iată un exemplu de etichetă a unei ape de gură:



Ingrediente: apă, alcool, parfum, cocamidopropil betaină, zaharină sodică, clorură de cetilpiridină, fluorură de sodiu, PEG-60, ulei de castor hidrogenat, bicarbonat de sodiu, CI 42051, CI 75810, izobutan, glicerină.

Efectele acestor ingrediente:

- **Clorura de cetilpiridină** — crește formarea tartrului, dă senzație de arsură bucală.
- **Zaharina** — are efect cancerigen.
- **Cocamidopropil betaina** — produce alergii, modifică pH-ul bucal.
- **PEG-60** — este contaminat cu 1,4-dioxan, care are efect cancerigen.

Spray-ul de gură este o formă concentrată a apei de gură. Diferența față de apa de gură este că el conține mai mult alcool, izobutan, glicerină și alți îndulcitori artificiali (zaharină, sorbitol), arome și coloranți. Există riscul apariției cancerului la gât, deoarece conține alcool, care usucă mucoasa gurii și a gâtului, modificând pH-ul zonei. **Folosirea spray-ului de gură de fapt nu elimină respirația urât mirositoare.**

DEODORANTELE ȘI ANTIPERSPIRANTELE

Deodorantele au fost primele produse folosite pentru combaterea mirosului corporal neplăcut. Ele conțin în principal parfumuri puternice, care combat mirosurile neplăcute produse de bacteriile din zona axilară. Mai târziu s-au descoperit *antiperspirantele*, care împiedică apariția transpirației. Există în prezent o varietate foarte mare de formule antiperspirante sub formă solidă, roll-on, creme sau spray-uri. Majoritatea conțin minim una din substanțele cu aluminiu: clorură de aluminiu, clorhidrat de aluminiu, complex de aluminiu și zirconiu, sulfat de aluminiu

etc. Un studiu american recent, publicat în *Jurnalul Epidemiologiei Clinice*, a prezentat o legătură între apariția maladiei Alzheimer și folosirea îndelungată, în decursul întregii vieți, a antiperspirantelor care conțin compuși ai aluminiului. Deocamdată, nu există alte studii care să confirme această legătură. De asemenea, în compoziția antiperspirantelor există și dibutilftalatul, care produce anomalii hormonale.

Efectele periculoase ale talcului au fost descoperite pentru prima dată în anii '30. Un raport recent al Programului Național de Toxicologie din SUA a semnalat că talcul are efect cancerigen, producând în special cancer ovarian și tumori uterine. Femeile care folosesc în mod frecvent produse cu talc au un risc de trei ori mai mare de a dezvolta cancer ovarian, comparativ cu cele care nu folosesc asemenea produse.

Talcul folosit la prezervativele are un risc asemănător. În anii '60, jurnalul medical *The Lancet* a prezentat primul caz de otrăvire cu talc, la o femeie care avea o cantitate semnificativă de talc acumulată în zona abdominală. Testele de laborator au confirmat că respectivul talc provenea de fapt de pe prezervative folosite de soțul său. Copiii care sunt pudrați cu talc de către mamele lor manifestă mai des dificultăți de respirație și afecțiuni urogenitale.

Reclama la acest produs este: *Folosim antiperspiranți pentru „a stopa” transpirația!* De fapt, stopăm buna respirație a pielii noastre, sufocând-o cu otrăvuri frumos mirositoare...

Iată eticheta unui astfel de produs:



Ingrediente: talc, ciclotmeticonă, glicină tetraclorohidrat de aluminiu și zirconiu, alcool stearilic, PPG-14 butil eter, feniltrimeticonă, ulei hidrogenat de castor, distearat PEG-8, parfum, extract de bumbac.

Efectele acestor ingrediente:

- **Ciclotmeticonă și feniltrimeticonă** — sunt derivați ai siliconului.
- **PEG, PPG** — sunt toxine care irită pielea și ajută la pătrunderea mai ușoară a altor substanțe nocive. Permit formarea de 1,4-dioxan, care are efect cancerigen.
- **Talc** produce cancer, tulburări respiratorii.
- **Alcoolul stearilic** produce iritații medii ale pielii.

PRODUSELE PENTRU IGIENA INTIMĂ FEMININĂ

Deodorantele și săpunurile intime sunt total nefolositoare și extrem de dăunătoare. Majoritatea

femeilor care le folosesc se tem în mod paranoic că persoanele din jurul lor ar putea simți un miros neplăcut al zonei lor intime. Folosirea acestor produse este deosebit de periculoasă, deoarece crește de patru ori riscul de cancer cervical. Aceste produse conțin detergenți puternici, coloranți și parfumuri sintetice care sunt complet INTERZISE pentru zona intimă.

Ceea ce femeile ar trebui să știe este că vaginul are o „inteligență” particulară, de a se curăța singur; astfel că, în afară de irigațiile preventive (1-2 pe săptămână), spălăturile intravaginale nu numai că nu sunt necesare, dar sunt și dăunătoare, deoarece chiar și cu simpla apă de la robinet (care conține clor și alte impurități), se distruge flora intravaginală, destinată să protejeze și să întrețină sănătoasă această zonă. Vă propunem acest experiment simplu: urmăriți să nu vă mai spălați deloc intravaginal (să vă spălați doar extern), și veți vedea că doar în câteva zile ați scăpat de multe neplăceri legate de zona intimă, pe care ați fi fost tentată să le catalogați drept boli: mâncărimi, iritații, scurgeri etc.

În cazul în care există totuși un miros neplăcut, un control medical poate restabili adevărul — o posibilă infecție genitală, care este necesar să fie tratată.

PRODUSELE DIN BUMBAC MODIFICAT GENETIC

Compania *Monsanto*, care este cea mai mare producătoare de organisme modificate genetic din lume, are unele varietăți de bumbac care conțin o genă rezistentă la antibiotice, ca de exemplu *streptomycină* și *spectinomycină*. *Spectinomycină* este o substanță antagonică. Produsele care conțin acest tip de bumbac modificat genetic (vata, compresele sterile, bandajele, plasturi, tampoanele, șervețelele igienice pentru bebeluși, tifonul, dischetele demachiante etc.) conferă și organismului uman această genă, el devenind astfel rezistent la antibioticele respective. Dacă apoi apare o infecție specifică, medicamentul destinat tratării ei va fi lipsit de eficiență.

Tampoanele intime pentru femei conțin substanțe nocive, precum *azbestul* și *dioxina*. *Azbestul* este toxic, dar se adaugă pentru a crește hemoragia, femeile fiind nevoite astfel să folosească mai multe tampoane. În acest mod abuziv, se mărește rata de vânzare a acestor produse. *Dioxina*, care se adaugă și în pesticide, are efect cancerigen, slăbește sistemul imunitar și afectează aparatul reproducător.

PRODUSELE PENTRU ÎNGRIJIREA PĂRULUI

Șamponul: un cocteil seducător... cancerigen

Principală funcție a șampoanelor este să curețe părul. Este atât de simplu, încât agenții de publicitate trebuie să lucreze înzecit ca să facă o reclamă cât mai complicată și de neînțeles. Astfel, folosirea unui anume șampon aduce cu sine promisiunea armoniei,



a chefului de viață, a hrănirii și a adorării din partea sexului opus. Cu toate acestea, sub stratul gros de publicitate, un șampon rămâne tot o sticlă de detergent, iar în acest sens, eticheta este extrem de evidentă! Reprezintă un amestec de mai mulți detergenți și agenți care acționează la suprafața pielii: *lauril sulfat de sodiu*, *lauril sulfat de amoniu*, *lauril sulfat de MEA*, *lauril sulfat de DEA*, *lauril sulfat de TEA*, și lista continuă...

Se estimează că, folosind un șampon care conține *N-nitrozodietanolamină*, trupul absoarbe o cantitate foarte mare de nitrați cancerigeni. Compuși *lauril* fac parte din familia mai largă a substanțelor chimice numite *alcool etoxilați*. Conservanții

metilcloroizotiazolinonă și *metilizotiazolinonă* produc cancer la nivelul pielii. **Ele se găsesc și în produsele pentru curățenia casnică!**

Îngrijirea părului începe cu ce *mâncăm*, nu cu ce șampon folosim. Părul conține 95% proteine. Dacă părul este deteriorat, trebuie să ne alimentăm cu mai multe proteine.

Ce se află în șampoanele anti-mătreață?

Acest tip de șampon conține un detergent la care se adaugă niște agenți împotriva descumării, ca de exemplu: *gudron de ulei*, *zinc piritionă*, *acid salicilic*, *sulfat de seleniu*. Deși unele din ele alină mâncărimea și reduc descumarea pielii, nici un șampon antimătreață nu controlează în mod complet și definitiv acest proces.

Acidul salicilic și *sulfatul de seleniu* macină pielea moartă foarte fin, făcând-o imperceptibilă ochiului. Agenții împotriva descumării, adică *gudronul de ulei*, *sulfatul de seleniu* și *zinc piritionă* au efecte toxice, irită pielea și ochii. *Gudronul* este cancerigen.

BALSAMUL DE PĂR

Reclamele pentru șampoane recomandă folosirea **balsamului de păr** după spălare. Aceasta pentru că detergenții utilizați ca ingrediente în șampon sunt atât de puternici, încât este nevoie apoi de un balsam pentru a-l recondiționa. Un balsam nu reface părul. El nu pătrunde în firul de păr și nu îl poate întări. În schimb, îl intoxică cu substanțe chimice, dând impresia că a fost „hrănit și regenerat”.

Toate tipurile de șampon, indiferent de gradul lor de „delicatețe” — vor „dezbrăca” firul de păr de stratul natural de sebum, care are un rol protector. Acest fapt expune stratul exterior al firului de păr, care este constituit din celule translucide, aranjate sub formă de solzi. Când aceste celule sunt descoperite, se freacă unele de altele și se rup, rezultatul fiind căderea părului. Multe tipuri de șampon conțin și balsam, acoperind astfel firele de păr cu un strat de sebum sintetic, dar aceasta nu poate fi o rezolvare pentru sănătatea reală a firului de păr.

Iată un exemplu de etichetă a unui balsam de păr:

Ingrediente: quaternium-80, quaternium-18, stearamidopropil dimetilamină, trigliceride caprilice, acetat de tocoferol, palmitat de retinil, alcool denaturat, pantenol, proteine hidrolizate din soia politrimoniu, lizina politrimoniu, aminoacizi vegetali politrimoniu, dimeticonă, hidroxietyl celuloză, PVP, oleaminoxid, stearat de gliceril, acid citric, DMDM hidantoină, lecitină, glicerină, alcool cetil stearilic, apă.



Efectele acestor ingrediente:

- **Alcoolul cetil stearilic** sau ceara de emulsifiere — poate fi de origine animală sau petrochimică. Are și el un anumit grad de toxicitate.

- **DMDM hidantoina** — este un conservant hidrosolubil și eliberează formaldehidă, care are efect foarte toxic.

- **Quaternium-18** și **Quaternium-80** — sunt conservanți și surfactanți, care produc iritarea pielii. Acești compuși cuaternari de amoniu sunt adăugați în

balsam și în șampon, pentru a asigura o pieptănare ușoară a părului. Ambii compuși sunt folosiți și în balsamul pentru rufe.

- **Acidul citric (E330)** — are rol conservant. El este și un acid alfa-hidroxi, care produce iritarea pielii.

- **Pantenolul, acetatul de tocoferol și palmitatul de retinil** — sunt vitamine sintetice, care sunt adăugate ca antioxidanți, pentru a preveni deteriorarea în timp a produsului. Ele nu sunt destinate pentru întreținerea părului.

- **PVP sau polivinilpirolidona (E1201)** — este un polimer de origine petrochimică, ce se adaugă pentru a lăsa o pojghiță fină, rezistentă la apă, pe firele de păr, și pentru a ajuta la modelarea părului. Este același ingredient care menține sticlele de plastic ale băuturilor carbogazoase tari, dar totuși pliabile. PVP este asociat cu vătămarea ficatului, și testele realizate pe animale indică apariția cancerului.

- **Trigliceridele acizilor caprilic, caproic și lauric** — sunt lichide uleioase din plante, uleiuri vegetale și grăsimi lactate. Se folosesc ca agenți de stopare, emolienți și solvenți în diferite cosmetice.

- **Dimeticonă** — este un ulei derivat din silicon. Se folosește ca emolient, pentru a ajuta aplicarea mai ușoară a produsului și pentru înmuierea părului.

- **Proteina din soia politrimoniu hidrolizată, politrimoniu lizina și aminoacizii vegetali politrimoniu** — sunt aminoacizi de origine vegetală, folosiți pentru a acoperi firele de păr vătămate și

pentru a le conferi aparența de moale.

- **Glicerina sau glicerolul (E422)** — sunt folosiți ca solvenți, care umezesc și înmoaie.

- **Alcoolul denaturat (alcool denat)** — este un conservant și solvent, care este periculos de inhalat, transformându-se foarte ușor, într-un mediu de abur fierbinte, în vapori toxici.

- **Stearamidopropil dimetilamină** — face parte din familia glicoleterilor. Este folosită ca solvent și umectant, se absoarbe foarte ușor. Formează nitrozamine (cu efect cancerigen).

- **Parfumele** sunt de origine petrochimică și pot irita pielea și ochii. Parfumele folosite în balsamuri sunt chiar mai puternice decât cele folosite în șampoane, pentru că sunt menite să persiste mai mult în păr.

SPRAY-URILE, GELURILE ȘI ALTE PRODUSE PENTRU ARANJAREA PĂRULUI — O PSEUDOFRUMUȘETE PLĂTITĂ CU SĂNĂTATEA NOASTRĂ

Majoritatea produselor de modelare a părului sunt de proastă calitate. Șampoanele dure, uscătoarele de păr, bigudiurile fierbinți și plăcile de întindere sau de încrețire a părului supun părul și pielea capului la o agresiune nefastă.

Spray-urile pentru păr reprezintă de fapt un plastic dizolvat într-un solvent și introdus într-o cutie de metal sub presiune, cu aerosoli. Freonul, cel mai folosit în spray-urile cu aerosoli, irită puternic plămânii, produce aritmii cardiace severe, deprimă sistemul nervos central, iar în concentrații mari produce chiar comă. În 1972, Societatea Chimistilor din Industria Cosmetică din SUA a descoperit că pudrele cu aerosoli se depun masiv în treizeci și două de zone diferite ale plămânilor.

Acțiunea spray-ului este de a lipi firele de păr unele de altele, pentru a forma o structură întărită, care să poată susține o anumită modelare. Recent, s-a demonstrat că spray-urile de păr conțin ftalați, substanțe care mențin plasticul și vinilul moale și pliabil (dar care, în organism, întrerup producerea de hormoni).

Spray-ul este doar un plastic lichid, pe care îl pulverizați în păr și îl inhalați de fiecare dată când îl folosiți. Există și o boală profesională, numită „plămânul stilistului de păr”, o boală respiratorie produsă de expunerea frecventă la spray-urile pentru păr. Alte efecte secundare ale folosirii spray-ului pentru păr includ: deteriorarea unghiilor, dificultăți respiratorii și dermatite de contact.

Iată un exemplu de etichetă a unui spray de păr:



Ingrediente: alcool denaturat, dimetil eter, VA/vinil butil benzoat/crotonat copolimer, aminometil propanol, ciclopentaxilosan, dimeticonă copoliol, PPG-3 metil eter, parfum, coloranți (CI 11223).

Efectele acestor ingrediente:

- **Alcoolul denaturat** — este un solvent periculos la inhalare. Este compus din alcool etilic (etanol — același ingredient aflat în bere, vinuri și alcoolurile tari) și o substanță chimică — de exemplu, benzen. Este dăunător la ingerare, la inhalare și la contactul cu pielea, iritând nasul, pielea și gâtul.

- **Aminometil propanolul (AMP)** — este un alt alcool, care irită pielea și ochii. Este un agent care formează formaldehida (substanță toxică), ceea ce înseamnă că respirați formaldehide de fiecare dată când utilizați spray-ul.

- **Dimetil eterul** — este înrudit cu propilenglicolul, un solvent care este rapid absorbit prin piele. O dată ajuns în piele, se poate cumula și este cunoscut ca fiind o toxină reproductivă. 3-metil eter-PPG este un alt derivat al propilenglicolului. Este un solvent și fixativ și face parte din familia glicoleterilor, care sunt toxine.

- **Copolimerul format din acetat de vinil, benzoat de vinil, crotonat de vinil** — este un copolimer pe bază de petrol, care formează o peliculă fină de plastic pe firele de păr și care ajută la modelare. Irită pielea.

- **Copoliol dimeticona** — este o formă rezistentă la apă a dimeticoniei, care se lipește mai bine pe piele și pe păr. Este un polimer pe bază de silicon și se folosește ca balsam în produsele de îngrijire a părului.

- **Ciclopentasiloxanul** — este un lubrifiant pe bază de silicon.

- **Parfumul** — este un derivat al petrolului. Multe dintre ingredientele spray-urilor pentru păr au un miros respingător, datorită substanțelor chimice puternice, și de aceea sunt utilizate parfumurile, pentru a masca aceste mirosuri neplăcute.

- **CI 11223** — este un colorant pe bază de azot, care are un efect cancerigen recunoscut.

Gelurile pentru păr au la bază o rășină sau un plastic. Sunt mai concentrate decât spray-urile, motiv pentru care putem modela părul în orice formă care sfidează gravitația. Pot produce boli grave la nivelul pielii capului.

PĂR VOPSIT... MORTAL

Cu cât vopseaua rămâne mai mult timp pe scalp, cu atât organismul absoarbe prin piele o cantitate mai mare de substanțe chimice cancerigene și cu atât mai ridicat este riscul de apariție a cancerului.

Problemele cu vopsirea părului au fost observate pentru prima dată în anii '70, când mai multe studii au arătat legătura dintre folosirea vopselelor pentru păr și cancerul de sân. În anul 1976, un studiu a arătat că 87% din femeile care prezentau cancer la sân foloseau vopsea de păr.

În anul 1979, un alt studiu a descoperit o relație semnificativă între frecvența și durata vopsirii părului și cancerul la sân. Astfel, femeile care începuseră să folosească vopsea de păr la vârsta de 20 de ani aveau un risc crescut de 2 ori mai mare de apariție a cancerului, față de femeile care au început să se vopsească după 40 de ani. Femeile cu cel mai crescut risc erau cele cu vârste cuprinse între 50 și 79 de ani, care folosiseră vopsea de păr timp de mulți ani, ceea ce a indicat că această boală

(cancerul) s-a dezvoltat în timp.

În 1980, un alt studiu a descoperit că femeile care își vopseau părul doar pentru a-și schimba culoarea aveau un risc de trei ori mai mare de apariție a cancerului, față de cele care își vopseau părul pentru a-și masca firele albe.

În anii '90, studii japoneze și finlandeze au legat cancerul la sân de vopsirea părului. Și mai recent, un studiu finanțat de Societatea Americană contra Cancerului și de FDA a descoperit un risc de patru ori mai mare de apariție a cancerului, incluzând și limfomul Hodgkin, și mielomul multiplu în cazul femeilor care foloseau vopseaua de păr.

Ca și cum nu ar fi fost destul, un studiu din februarie 2001, publicat în *International Journal of Cancer*, a descoperit o legătură între folosirea pe termen lung a vopselei de păr și incidența crescută a cancerului la vezica urinară.

Ca regulă generală, cu cât vopseaua este mai închisă la culoare (negru, brun sau roșcat), cu atât riscurile sunt mai mari.

Mai există problema reală în cazul femeilor care lucrează în fabricile de producere a acestor vopsele de păr. Ele sunt expuse zilnic la substanțele cancerigene care sunt folosite în vopselele de păr. *Coloranții, solvenții, conservanții și fenilendiaminele prezintă un risc major de apariție a cancerului.* Astăzi producătorii includ un avertisment pe etichetă, atenționând femeile de prezența fenilendiaminei și a amoniacului, a naftolului și a rezorcinolului.

PRODUSELE COSMETICE PENTRU „ÎNGRIJIREA” PIELII

Loțiunile pentru corp: asemenea loțiunilor tonice pentru față, loțiunile pentru corp folosesc umețanți, pentru a umezi pielea, și uleiuri sintetice, pentru a opri evaporarea umezelii de pe piele. Efectul lor este temporar. Multe ingrediente fac pielea mai permeabilă, ceea ce permite produselor care au un grad mare de toxicitate să intre în piele.

Uleiurile de corp au la bază, multe dintre ele, uleiuri minerale. Uleiul mineral este derivat din petrol, și de aceea produce reacții alergice, dureri de cap, artrită, diabet. Cele pentru bebeluși conțin 100% ulei mineral, care are un adaos de parfum sintetic. *Petrolatul, parafina și uleiul de parafină, precum și propilenglicolul, sunt toate derivate de uleiuri minerale.* Utilizate pe termen lung, ele **usucă** pielea, pentru că uleiul mineral dizolvă uleiul natural al pielii, mărind deshidratarea pielii. De asemeni,



uleiurile minerale cresc sensibilitatea pielii la lumina solară, au fost asociate cu cancerul de piele. Mai produc eczeme și iritații.

Cremele antisolare

Substanțele chimice din aceste produse prezintă și ele riscuri mari: unele produc tulburări permanente ale sistemului nervos, imunitar și respirator. Printre cele mai periculoase se numără *benzofenonele*, care produc alergii, sau *PABA*, care formează nitrozamine (cu efect cancerigen), în amestec cu alte substanțe chimice.

Pe piață există două tipuri de creme antisolare: cele care protejează pielea de arsurile solare și cele care blochează razele solare. În *British Medical Journal* a apărut un articol care arată că persoanele care folosesc cremele protectoare solare se expun unui risc crescut de apariție a cancerului de piele. Altfel spus, cu cât folosim mai multă cremă antisolară, cu atât cresc șansele de a avea cancer de piele. De fapt, nu soarele produce cancerul pielii, ci cremele antisolare!

PRODUSELE PENTRU BĂRBIERIT

Există acum o mare varietate de **creme și spume** pentru îndepărtarea părului nedorit, atât pentru bărbați, cât și pentru femei. Și aceste produse conțin anumite substanțe deosebit de periculoase.

Iată eticheta unui astfel de produs:

Ingrediente: apă, acid palmitic, TEA, lauret-23, izobutan, extract de aloe barbadensis, parafină lichidă, alcool stearilic, cetil dimeticonă copoliol, propan, lauramida DEA, parfum, PEG-150 distearat, BHT, imidazolidinil uree, metilparaben, propilparaben, quaternium-15



Efectele acestor ingrediente:

- **TEA, lauramida DEA** — conțin 1,4 dioxan, care are efect cancerigen.
- **PEG** — conține dioxan, cu efect cancerigen.
- **BHT, imidazolidinil ureea** — produc alergii, sensibilitate și au efect cancerigen.
- **Quaternium-15, DEA și TEA** — produc nitrozamine, cu efect cancerigen.
- **Parafina lichidă** — are efect cancerigen, irită pielea.
- **Izobutanul și propanul** — sunt neurotoxice.
- **Alcoolul stearilic** — irită pielea.
- **Lauret-23** — produce 1,4-dioxan, cu efect cancerigen.

PARFUMURILE CHIMICE CARE „ÎMPROSPĂTEAZĂ” AERUL DIN CAMERE

În ciuda denumirii lor, aceste produse nu îmbogățesc aerul. Ele sunt de fapt cele mai concentrate otrăvuri și poluanți din casă, și funcționează în mai multe feluri. Unele conțin

toxine care inhibă nervii responsabili de detectarea mirosului sau acoperă mucoasa nazală cu o peliculă fină de ulei, care previne detectarea mirosului. Mai pot acționa acoperind un miros cu un altul, mai puternic.

Aceste produse funcționează pe baza unor substanțe care emit continuu parfumuri chimice în spațiile închise. Aceasta înseamnă că ne expunem singuri la o continuă inhalare a acestor toxine. Ele slăbesc puterea de apărare a trupului, produc alergii, crize de astm, strănut. Produsele cu aerosoli conțin *propelanți neurotoxici*, care afectează plămânii.

Ediția din septembrie 1996 a jurnalului medical *Medical Monitor* a prezentat declarația dr. Richard Lawson, care a monitorizat 50 de pacienți diagnosticați cu „anxietate și sindrom de hiperventilație”. Simptomele tuturor acestor pacienți au dispărut o dată cu eliminarea din încăperile în care locuiau a aparatelor de îmborsărire a aerului. Inițial, una dintre paciente urmasse un tratament cu tranchilizante, deoarece avea insomnie, palpitații, se simțea amețită și confuză. Tratamentul nu a avut însă nici un efect. La următoarea consultație, pacienta a observat că se simțea foarte rău când intra în baie. Atunci și-a dat seama că motivul stărilor sale de rău era de fapt aparatul pentru îmborsărire a aerului, pe care îl ținea acolo. Reținând cazul acesta, medicul a descoperit și alți pacienți care s-au vindecat doar prin eliminarea definitivă a acestor aparate din locuința lor.

Iată un exemplu de etichetă a unui astfel de produs:



Ingrediente: apă, para-diclorobenzen (PDCB), naftalen, formaldehidă, bisulfat de sodiu, glicol eteri, etanol și alți solvenți, diverși carburanți (HCFC-hidroclorofluorocarburi), propan, butan, izobutan, crezol, săruri cuaternare de amoniu, parfumuri de origine petrochimică

Efectele acestor ingrediente:

• **PDCB** — irită pielea, ochii, gâtul și din testele pe cobai a reieșit apariția unor afecțiuni hepatice. Se folosește ca insecticid și pentru îndepărtarea moliiilor. Expunerea la fumul acestei substanțe produce dureri de cap, somnolență, stare de slăbiciune, umflarea gâtului, senzația de înăbușire, greață, vomă, pierderea apetitului, iritarea gâtului și a ochilor.

• **Naftalenul** — are un efect otrăvitor și cancerigen pentru om. Se folosește de asemenea ca pesticid, insecticid și fungicid. Irită pielea, ochii, membranele mucoase, traiectul respirator superior, provoacă

greață, vomă și transpirație abundentă.

- **Formaldehida** — se folosește ca agent conservant. Are efect cancerigen, produce înfundarea nasului, oboseală, dureri de cap, greață etc. Și alți conservanți folosiți în produsele pentru curățenia casei, precum compuşii cuaternari, pot produce formaldehidă.

- **Bisulfatul de sodiu** — are un efect iritant și coroziv asupra pielii și ochilor. Dacă se ingerează, produce leziuni ale pielii.

- **Crezolul** — atacă sistemul nervos central, sistemul respirator, rinichii, ficatul, pancreasul, splina, pielea și ochii. Expunerea îndelungată la concentrații mici are efect otrăvitor, incluzând voma, greața, diareea, dificultatea de a înghiți, pierderea apetitului, durerile de cap, amețea, iritarea pielii, tulburările mintale.

- **Solvenții** — sunt periculoși, deoarece se absorb prin piele și produc tulburări hepatice și renale, tulburări la nivelul sistemului nervos central, malformații congenitale.

- **Carburanții (HCFC, propanul, butanul, izobutanul)** — produc tulburări ale sistemului nervos central, reacții alergice și astmatice, dureri de cap, greață, letargie.

PRODUSELE PENTRU CURĂȚENIA CASNICĂ ȘI MULTIPLELE LOR ÎNTREBUINȚĂRI

Deși pe piață sunt din ce în ce mai multe produse cu diverse întrebuințări, ele conțin de fapt exact aceleași ingrediente, cu aceeași formulă. Ingredientele sunt o combinație de detergenți sintetici, solvenți degresanți, înălbitori, dezinfectanți. Produsele pentru curățenie există sub formă de soluții, creme, prafuri.

Detergenții lichizi conțin substanțe chimice cancerigene. Solvenții pătrund în corp prin piele și plămâni, afectând ficatul și rinichii, produc malformații congenitale și tulburări ale sistemului nervos central. Butil celosolvul este o neurotoxină care este rapid absorbită prin piele, motiv pentru care trebuie să folosim mereu mănuși de cauciuc atunci când facem curățenie casnică. Inhalarea sa produce dureri de cap, grețuri și afectează țesuturile și organele interne.

Dezinfectanții, care sunt de fapt pesticide, sunt foarte des utilizați în produsele pentru curățenia casei. Contactul cu pielea și inhalarea vaporilor proveniți de la ei irită și corodează pielea și tractul respirator. Dezinfectanții cei mai comuni sunt: amoniacul, clorul, soda caustică, crezolul, fenolul. Amoniacul este o otrăvă. Vaporii, chiar și într-o cantitate foarte mică, irită ochii, plămânii și pielea. Contactul direct chiar arde pielea. Fenolul produce depresii, afectează sistemul circulator, corodează pielea și are efect cancerigen.

Înălbitorii conțin 5% clor. Vaporii de clor irită pielea, ochii, nasul și gâtul. Contactul cu pielea produce dermatite.

Prafurile și cremele abrazive de curățare sunt un produs de degresare a aragazului și a cuptorului. Sunt făcute în general cu înălbitori puternici și amoniac.

Prafurile de curățat conțin siliciu cristalin, care irită ochii, pielea și plămânii, având efect cancerigen la inhalare. O dată inhalat în plămâni, acesta nu mai poate fi eliminat.

PRODUSELE PENTRU IGIENĂ SANITARĂ CONȚIN SUBSTANȚE CHIMICE SUPER-UCIGAȘE

Datorită atenției sporite pe care o acordăm curățeniei în baie, această încăpere are cea mai mare concentrație de substanțe toxice.

Dezinfectanții și produsele de curățare a WC-ului

La televizor vedem reclame cu toalete animate, care cântă despre cât de fericite sunt acum că folosim produsul X, și ghirlande de flori răsar din vasul WC-ului. Realitatea este că produsele de dezinfectare a toaletei conțin multe substanțe chimice periculoase. Aparatele care produc spumă de fiecare dată când tragem apa, atașate la vasul toaletei, sunt poate cele mai periculoase, pentru că împrăstie mereu în aer particule fine de substanțe chimice.

Iată un exemplu de etichetă a unui astfel de produs:

Ingrediente: detergenți-surfactanți, acid muriatic, acid sulfuric, acid oxalic, hipoclorit de sodiu, hipoclorit de calciu, bicarbonat de sodiu, metasilicat de sodiu, fenoli, amoniac, naftalen, înălbitori, para-diclorobenzen (PDCB), 5-dimetilhidantoină, săruri cuaternare de amoniu, coloranți, parfumuri.

Efectele acestor ingrediente:

- **Bisulfatul de sodiu** — în combinație cu apa, formează acidul sulfuric, care are un efect coroziv puternic și extrem de toxic.

- **Acidul oxalic** — afectează ficatul și rinichii, irită ochii și căile respiratorii.

- **Acidul muriatic** — irită grav ochii și pielea. Este foarte toxic la inhalare.

- **5-dimetilhidantoină** — formează clor în combinație cu apa.

- **Para-diclorobenzenul** — este un puternic insecticid. Irită pielea, ochii și gâtul, produce dureri de cap, greață, stare de slăbiciune.

- **Naftalenul** — este o otrăvă și are efect cancerigen. Este un cunoscut pesticid, insecticid și fungicid. Este folosit în lacuri și vopsele.

- **Soda caustică (E524)** — este o substanță puternic corozivă.

SOLUȚIILE DE CURĂȚARE A COVOARELOR

Toate soluțiile pentru curățarea covoarelor lasă reziduuri și mirosuri chimice în urmă.

Covoarele se murdăresc ușor. De fapt, ele vin gata murdare. Un covor nou conține peste 200 de substanțe toxice, incluzând diferite substanțe inflamabile și dizolvanți de pete. Conține și formaldehidă și alte gaze toxice, care să ne ajungă pentru următorii



20 de ani. În anumite studii pentru testarea efectelor neurotoxice ale gazelor din covoare, s-a arătat că 90% dintre mostrele de covoare testate au produs cel puțin un efect toxic, iar 60% au produs 3 sau mai multe asemenea efecte.

Iată un exemplu de etichetă a unei soluții de curățat covoarele:

Ingrediente: detergenți, surfactanți, solvenți, formaldehidă, parfumuri, înălbitori optici.



Efectele acestor ingrediente:

- **Detergenții și surfactanții** — din soluțiile pentru curățarea covorilor — pot fi contaminați cu 1,4-dioxan, care are efect cancerigen.

- **Înălbitorii optici** — nu curăță covorul, ci rămân la suprafață, creând o iluzie optică. Ei acționează ca mii de oglinzi minuscule ce reflectă lumina, dând impresia de curățenie.

- **Formaldehida** — se folosește ca agent conservant. Are efect cancerigen, produce înfundarea nasului, oboseală, dureri de cap,

greață etc. Și alți conservanți folosiți în produsele pentru curățenia casei, precum compuşii cuaternari, pot produce formaldehidă.

- **Parfurmile** puternice — se folosesc pentru a acoperi mirosurile neplăcute ale substanțelor chimice din compoziția produsului.

DETERGENȚII LICHIZI PENTRU VASE

Deși nu sunt la fel de toxici precum detergenții de rufe, soluțiile lichide pentru spălarea vaselor aduc cu ele o cantitate importantă de substanțe toxice, în special atunci când folosim apă fierbinte și spălăm fără mănuși protectoare. Conțin în principal surfactanți anionici și neionici, care produc iritarea ochilor, a pielii și a membranelor mucoase.

Iată un exemplu de etichetă a unui astfel de produs:

Ingrediente: DEA, TEA, morfolină, alcool, produși de distilare a petrolului, amoniac, săruri, coloranți, parfumuri.



Efectele acestor ingrediente:

- **DEA, TEA și morfolina** — sunt precursori de nitrozamine (cu efect cancerigen).

- **Produșii de distilare a petrolului** — se folosesc în majoritatea detergenților lichizi de vase, pentru a face ca detergenții să fie hidrosolubili. Sunt numiți etoxilați, fiind reprezentați în special de etilenoxid. Alcoolii etoxilați sunt contaminați cu nitrozamine (cu efect cancerigen).

- **Vaporii de amoniac** — chiar și în concentrații mici, produc afecțiuni severe ale ochilor, pielii și plămânilor. Amoniacul nu trebuie amestecat cu produși pe bază de clor, deoarece amestecul devine extrem de toxic, având chiar efect letal.

- **Coloranții** — sunt derivați din gudronul de cărbune și au efect cancerigen sau pot fi contaminați cu arsen ori plumb.

SOLUȚIILE PENTRU SPĂLAREA PODELELOR ȘI A GRESIEI

Amestecurile de acest tip sunt un cocteil periculos de inhalat și de atins. Este suficient să avem copii care se târăsc pe jos sau ridică mereu ceva de jos și pun în gură, ca să le constatăm efectele.

Iată un exemplu de etichetă a unui astfel de produs:

Ingrediente: detergenți, amoniac, solvenți, fosfați, butil celosolv, înălbitori, acid fosforic, hidroxid de potasiu, coloranți, parfum.

Efectele acestor ingrediente:

- **Detergenții** — sunt contaminați cu 1,4-dioxan (cu efect cancerigen).

- **Solvenții** — produc afecțiuni renale și hepatice, tulburări ale sistemului nervos central, malformații congenitale.

- **Înălbitorii** — produc iritații ale pielii, ale ochilor, ale nasului, ale gâtului. Contactul cu pielea produce dermatite în cazul persoanelor sensibile, iar ingestia determină iritare gastrică, leziuni ale esofagului, senzație prelungită de greață și vomă.

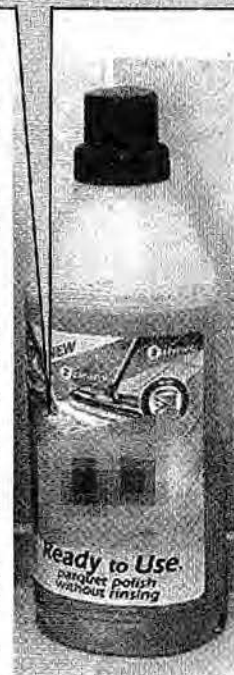
- **Hidroxidul de potasiu** — are efect caustic și afectează vederea.

- **Vaporii de amoniac** — chiar și în concentrații mici, produc afecțiuni severe ale ochilor, pielii și plămânilor. Amoniacul nu trebuie amestecat cu produși pe bază de clor, deoarece amestecul devine extrem de toxic, având chiar efect letal.

- **Coloranții** folosiți — sunt derivați din gudronul de cărbune și au efect cancerigen sau pot fi contaminați cu arsen ori plumb.

DETERGENȚII ȘI BALSAMURILE DE RUFĂ

Balsamurile de rufe conțin detergenți mai ușori și surfactanți cationici. Au o încărcătură electrică puternic pozitivă, pentru a se putea atașa de



încărcătura negativă a țesăturilor ude. Ei depun o peliculă moale pe țesături, o rășină, pentru a le face moi la atingere. Conțin multe substanțe toxice. Conțin **cloroform**, care este o **neurotoxină** cu efect anestezic și cancerigen, iar reclamele de genul „pufos”, „elegant”, „flamenco” etc. ascund aceste efecte.

Iată un exemplu de etichetă a unui detergent de rufe:

Ingrediente: detergenți, surfactanți, enzime, înălbitori optici, inhibitori de coroziune, fosfați, parfumuri, balsamuri, agenți de ajustare a pH-ului.

Efectele acestor ingrediente:

- **Detergenții** — produc spumă și scot murdăria din haine.

- **Înălbitorii**, ca de exemplu **perboratul de sodiu** sau **percarbonatul de sodiu** — fac hainele să arate mai albe. Ele nu îndepărtează petele, ci le fac invizibile, printr-un proces numit oxidare. Distrug fibrele textile.

- **Înălbitorii optici** — aparțin familiei de compuși, care erau folosiți odată în produsele alimentare, ca adaos la făină și zahăr, pentru a le face să pară cât mai albe; ei au fost interziși în alimentație. Înălbitorii optici depun un strat chimic pe țesături, care transformă lumina ultravioletă în lumină vizibilă albastră, făcând ca țesăturile să pară mai strălucitoare. Produc alergii și iritații ale pielii.

- **Fosfați** — sunt folosiți pentru scăderea durtății apei. Ei dizolvă mineralele dure din apă, pentru a spori eficiența detergentului.

HAIENE „CURATE” ȘI TOXINELE CARE SE ASCUND ÎN ELE

Hainele pe care le purtăm și produsele pe care le folosim pentru a păstra „curate” aceste haine ne scurtează durata vieții. Iată cum influențează moda speranța de viață a oamenilor!

Unele țări (de exemplu, SUA) nu mai folosesc vopselele care conțin **benzidină** — substanță care se absoarbe foarte ușor prin piele — deoarece s-a descoperit că au un puternic efect cancerigen.

Majoritatea hainelor pe care le îmbrăcăm sunt importate din alte țări, și multe dintre acestea folosesc vopsele nocive pentru țesături. Însă dacă ne gândim că marii producători din SUA au fabrici în întreaga lume, mai ales în regiunile lumii a treia (datorită mâinii ieftine de lucru), ne dăm seama că tot ei sunt producătorii acestor țesături care conțin substanțe toxice, care în

America sunt interzise. Țesăturile de bumbac care nu necesită călcare sunt tratate cu rășină pe bază de **formaldehidă**, ale cărei fumigații produc efecte alergice, astm, tuse, oboseală, dureri de cap, somn neliniștit și iritații ale pielii.

Pentru îndepărtarea petelor de pe haine, prin curățare chimică, fără spălare cu apă, se utilizează în mod obișnuit un solvent numit **percloroetilenă**. Reziduul chimic al acestei substanțe este un solvent toxic pentru oameni, care produce următoarele efecte adverse: amețelă, dureri de cap, congestia sinusurilor, respirație neregulată. Anumite studii realizate pe cobai au stabilit că **percloroetilenă** are și ea un puternic efect cancerigen.



Curat sau chimic?

Metodele de curățare a hainelor prin spălare cu apă nu sunt nici ele lipsite de riscuri pentru sănătatea umană. Prin detergentul cu **clor** și cu diverși **înălbitori**, inhalăm aburii de clor, care irită și afectează plămânii și căile respiratorii.

Țineți moliile la distanță folosind produsele naturale!

Moliile găuresc hainele. Oricât de tentantă ar părea, naftalina este nocivă! Conține un compus al **benzenului**, care are un puternic efect cancerigen. Optați pentru alternative naturale: cedru, lavandă, mentă, sub formă de plante uscate în săculeți de pânză sau sub formă de uleiuri volatile.

Evitați textilele sintetice!

Majoritatea țesăturilor sintetice — de la prosoape și cămăși, până la lenjeriile de pat — sunt tratate în timpul și după procedeul de fabricare, cu diverse substanțe chimice. Aceste substanțe chimice nu afectează doar mediul ambiant, ci și apa freatică, viața sălbatică, aerul și solul, și sunt de asemenea absorbite sau inhalate în organism. Țesăturile naturale din bumbac, lână și mătase sunt cea mai sigură opțiune pentru sănătatea omului.

Doctorii de la Federația Mondială a Mediului Sălbatic atrag atenția asupra pericolozității unor aditivi pentru țesături, care au fost aprobați în 2004. Ei sfătuiesc părinții să citească eticheta hainelor pentru copii și să cumpere doar materiale naturale.

Teflon în hainele cu care ne îmbrăcăm!

O altă categorie de aditivi sunt substanțele perfluorurate, care includ **teflonul**. Ele sunt adăugate în materiale pentru că le prelungește rezistența și împiedică apariția cutelor. Majoritatea hainelor cu mențiunea **No-Iron** ('Nu necesită călcare') conțin substanțe chimice **perfluorurate**. EPA avertizează că acești compuși **perfluorurați** sunt cancerigeni.



**TABEL CU ADITIVII DIN PRODUSELE COSMETICE
ȘI DE CURĂȚENIE CASNICĂ**

Denumire	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
1,2-DIOXAN	- Aditiv stabilizator - Sintetic Se adaugă în produsele cosmetice care au în compoziția lor ingrediente precum polietilen glicol, etilen, polioxietilen, oxinol, polisorbit 60 sau 80 etc. Alte întrebuințări: în pesticide, adezivi, hârtie de ziar; ca stabilizator în solvenți, lacuri și vopsele. Efecte nocive: efect cancerigen și teratogen; afectează rinichii, ficatul, sistemul nervos central, sistemul cardiovascular; efect estrogenic; produce tulburări hormonale, stres asociat cu oboseală; scade cantitatea de lichid spermatic; se absoarbe prin piele; iritant al ochilor și tractului respirator; este o substanță care se formează atunci când arde un material plastic; puternic poluant al mediului (rezistent la biodegradare). FOARTE PERICULOS!
1-NAPHTOL	- Colorant - Sintetic Se adaugă în vopseaua de păr, parfum. Alte întrebuințări: în medicamentele pentru tratarea bolilor de piele. Efecte nocive: efect mutagen, efect toxic la nivelul întregului organism; are efect toxic dacă se inhalează, se ingerează sau se absoarbe prin piele; este extrem de toxic pentru ochi; ingestia este letală. FOARTE PERICULOS!
4-DIAMINO-ANISOL	- Colorant - Sintetic Se adaugă în vopseaua de păr. Efecte nocive: efect mutagen și cancerigen; produce în special cancer mamar, ovarian și de prostată, constatat în special la hair-stiliști și coafeze; dermatită de contact. FOARTE PERICULOS!
4-DIAMINO-FENOL	- Colorant - Sintetic Se adaugă în vopseaua de păr; se mai utilizează și în industria fotografică. Efecte nocive: iritant puternic al ochilor și pielii, iritant al tractului digestiv. FOARTE PERICULOS!
5-DIAMINO-TOLEIDIN	- Colorant - Sintetic Se adaugă în vopseaua de păr. Efecte nocive: efect cancerigen; afectează rinichii, ficatul, sistemul nervos, sistemul imunitar, sistemul cardiovascular, sistemul respirator, aparatul reproducător; vătămarea creierului, scăderea capacității de învățare, iritarea ochilor și a pielii. FOARTE PERICULOS!
1-AMINO-2-NITROFENOL ȘI 4-AMINO-2-NITROFENOL	- Coloranți - Sintetici Se adaugă în vopseaua de păr de culoare roșu-portocaliu și castaniu-moderat. Efecte nocive: efect cancerigen; methemoglobinemie, cianoză, confuzie, pierderea cunoștinței; la ingestie, produce dureri abdominale și vomă; irită ochii, pielea și tractul respirator, putând produce inflamarea acestora. FOARTE PERICULOS!
1-BROMO-2-NITROPROPAN-1,3-DIOL (BROMOPOL, BNPD)	- Conservant, solvent - Sintetic Se adaugă în șampon, rimel, fard de pleoape, soluție pentru curățarea mâinilor, lac de unghii, cremă de față. Efecte nocive: produce nitrozamine (cu efect cancerigen) și formaldehidă; iritarea ochilor și a pielii, dermatită de contact. FOARTE PERICULOS!
2-ETOXIETIL-PARA-CINAMAT	- Absorbant al razelor UV - Sintetic Are toxicitate pronunțată; produce fotoalergie. PERICULOZITATE MEDIE!

Denumire	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
2-NAPHTOL (BETA-NAPHTOL)	- Solvent, agent modificator - Sintetic Se adaugă în vopseala de păr, alte produse pentru îngrijirea părului, parfumuri, produse pentru peeling. Alte întrebuințări: pentru obținerea substanțelor agrochimice. Efecte nocive: afecțiuni renale, convulsii, leziuni oculare, anemie, dermatită de contact; ingestia este letală. FOARTE PERICULOS!
2-NITRO-PARA- FENILENDIAMINA	- Colorant - Sintetic Se adaugă în vopseala de păr. Alte întrebuințări: în vopsirea blănurilor. Efecte nocive: produce cancer și chiar moarte; urticarie, eczeme, astm, dermatită de contact, gastrită, pierderea vederii. FOARTE PERICULOS!
4-DIAMINO- FENOL	- Colorant - Sintetic Se adaugă în vopseala de păr. Alte întrebuințări: în vopsea pentru articole din piele și textile. Efecte nocive: efect cancerigen; afectează rinichii, ficatul, sistemul nervos, sistemul imunitar, sistemul cardiovascular, sistemul respirator, aparatul reproducător; iritarea ochilor și a pielii, scăderea capacității de învățare, afectarea creierului. FOARTE PERICULOS!
4-DIOMETA- FENIL-2-DIAMINO- SULFAT	- Colorant - Sintetic Se adaugă în diverse produse cosmetice. Efecte nocive: produce cancer și chiar moarte; urticarie, eczeme, astm, dermatită de contact, gastrită, pierderea vederii. FOARTE PERICULOS!
4-METIL- FENILIDEN- AMFOL (4-MBO)	- Absorbant al razelor UV - Sintetic Se adaugă în cremele-ecran pentru protecția solară. Efecte nocive: tulburări endocrine; efect estrogenic. FOARTE PERICULOS!
4-METIL-2,6- FENIL-DIAMINA (4-MDP)	- Colorant - Sintetic Se adaugă în produsele cosmetice. Efecte nocive: produce cancer și chiar moarte; urticarie, eczeme, astm, dermatită de contact, gastrită, pierderea vederii. FOARTE PERICULOS!
4-METIL-2,6-DIAMINO- FENIL-2-SULFONAT (4-MSP)	- Agent de parfumare, aromatizant - Sintetic Se adaugă în parfumuri. Alte întrebuințări: aromatizant în produsele alimentare. Efecte nocive: efect cancerigen; afectează rinichii, ficatul, sistemul nervos, sistemul imunitar, sistemul cardiovascular, sistemul respirator, aparatul reproducător; iritarea ochilor și a pielii, scăderea capacității de învățare, afectarea creierului. INTERZIS în UE. FOARTE PERICULOS!
5-BROMO- 3-NITRO-1,3-DIOXAN TERONIDOX LI	- Conservant - Sintetic Se adaugă în șampon, rimel, fard de pleoape, soluție pentru curățarea mâinilor. Efecte nocive: poate produce nitrozamine (cu efect cancerigen) și formaldehidă; iritarea ochilor și a pielii. FOARTE PERICULOS!
5-NITRO-2-PHENO- L-3-MOP	- Absorbant al razelor UV - Sintetic Se adaugă ca factor de protecție împotriva arsurilor solare. Efecte nocive: efect cancerigen, crește riscul de cancer al pielii, neurotoxicitate; alergii de contact, fotoalergie. În UE, INTERZIS în produsele cosmetice. FOARTE PERICULOS!

Denumire	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
ACETAT DE SODIU (C-NOE) METOXSALILAT 2	- Absorbant al razelor UV - Sintetic Se adaugă ca factor de protecție împotriva arsurilor solare și în produsele care accelerează bronzarea. Efecte nocive: efect cancerigen, neurotoxicitate, hepatotoxicitate; alergii de contact, fotoalergie. FOARTE PERICULOS!
ACETAT DE VANILIN 2	- Aromatizant, intensificator de gust, solvent - Sintetic Se adaugă în parfumuri sintetice. Alte întrebuințări: se folosește în aromele sintetice cu gust de nucă, ce se adaugă în băuturi răcoritoare, înghețată, bomboane, gumă de mestecat; medicament hipnotic. Efecte nocive: depresie respiratorie și a sistemului nervos central; efect hipertensiv. FOARTE PERICULOS!
ACETAT DE BARIU (C-ANAL) 2	- Solvent, aromatizant - Sintetic Se adaugă în produsele cosmetice, parfumuri; conferă o ușoară culoare argintie. Alte întrebuințări: aromă artificială în anumite preparate alimentare. Efecte nocive: are efect teratogen și cancerigen; afectează rinichii, sistemul respirator și sistemul nervos; inhalarea în mod uzual produce o iritare intensă la nivel pulmonar; ingestia în cantități mari produce moartea prin paralizie respiratorie; iritarea pielii și a membranelor mucoase, depresia sistemului nervos central. FOARTE PERICULOS!
ACETARSOL (ACETARSONA) 2	- Agent antimicrobian - Sintetic Se adaugă în apa de gură, pasta de dinți, produsele pentru igiena intimă feminină. Efecte nocive: efect toxic mediu, sensibilizare, alergii. PERICULOZITATE MEDIE!
ACETAT DE ETIL ETILMILANOL 2	- Solvent - Sintetic Se adaugă în lacul de unghii. Efecte nocive: efect toxic, dar mai scăzut decât cel al etoxietanolului. FOARTE PERICULOS!
ACETAT DE ALUMINIU 2	- Agent antimicrobian - Sintetic Se adaugă în antiperspirante, deodorante, creme de protecție. Alte întrebuințări: în produse rezistente la apă, vopsea pentru haine. Are toxicitate pronunțată. FOARTE PERICULOS!
ACETAT DE AMIL 2	- Solvent, aromatizant - Sintetic Se adaugă în parfumuri, lacul de unghii, soluția pentru dizolvarea lacului de unghii. Alte întrebuințări: în aromatizarea bananelor din preparatele alimentare, parfumarea soluțiilor pentru lustruitul pantofilor. Efecte nocive: afectează sistemul nervos și respirator; depresia sistemului nervos central, migrene, oboseală, dureri în piept, iritarea membranei mucoase. FOARTE PERICULOS!
ACETAT DE BENZIL 2	- Aromatizant, solvent - Sintetic Se adaugă în parfumuri, săpunuri, apă de colonie, șampon, balsam de rufe, deodorant de cameră, deodorant de corp, detergent lichid pentru vase, săpun, fixativ, înălbitor, loțiune după ras. Alte întrebuințări: în înghețată, produse de panificație, gumă de mestecat. Efecte nocive: efect cancerigen la nivelul pancreasului; afectează ficatul și sistemul nervos central; vomă, diaree, iritarea ochilor și a pielii. FOARTE PERICULOS!
ACETAT DE ETIL 2	- Solvent, aromatizant - Sintetic Se adaugă în parfumuri, farduri de pleoape, săpunuri, soluția pentru dizolvarea lacului de unghii. Alte întrebuințări: ca aromatizant sintetic în produsele alimentare, țigări. Efecte nocive: iritarea tractului respirator, a ochilor și a pielii, conjunctivită. FOARTE PERICULOS!

Denumire	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
ACETAT DE ETIL 	- Solvent, aromatizant - Sintetic Se adaugă în parfum, lac de unghii, soluție pentru dizolvarea lacului de unghii, soluție după ras, apă de colonie, șampon, balsam de rufe, detergent lichid pentru vase. Alte întrebuințări: ca aromatizant sintetic în produsele alimentare; în pesticide, țigări. Efecte nocive: neurotoxicitate; puternic narcotic care irită ochii și căile respiratorii; dureri de cap, stupoare. În cantități mari, produce anemie cu leucocitoză și vătămarea ficatului și rinichilor. Are efect de degresare a pielii, astfel că produce iritarea, uscăciunea și fisurarea pielii. Este considerat reziduu toxic . FOARTE PERICULOS!
ACETAT DE METIL 	- Solvent - Sintetic Se adaugă în parfumuri. Efecte nocive: neurotoxicitate; irită pielea; uscăciune și leziuni la nivelul pielii. PERICULOZITATE MEDIE!
ACETAT DE PLUMB 	- Colorant - Sintetic Se adaugă în vopseaua de păr. Alte întrebuințări: în industria tipografică. Efecte nocive: efect cancerigen; produce intoxicație cu plumb; afectează rinichii și sistemul nervos; în cazul copiilor și al nou-născuților, afectează dezvoltarea creierului. FOARTE PERICULOS!
ACETAT FENILMERCURIC 	- Conservant, agent antimicotic - Sintetic Se adaugă în rimel, șampon, fard de pleoape, demachiant. Alte întrebuințări: în vopsea. Efecte nocive: este foarte toxic dacă se ingerează; se acumulează în alimente (precum fructe de mare, pește, crustacee, păsări) în timpul procesării lor; reacții alergice, iritarea pielii. FOARTE PERICULOS!
ACETILMETIONIL METILSILANOL ELASTINAT 	- Agent antistatic - Sintetic Se adaugă în balsam de păr, cremă pentru piele. Are efecte secundare. MAI PUȚIN PERICULOS!
ACETOINA (ACETIL- METIL CARBINOL) 	- Aromatizant - Sintetic Se adaugă în parfumuri. Alte întrebuințări: băuturi răcoritoare, bomboane, înghețată, glazură, produse de panificație, margarină, deserturi gelatinoase, brânză, grăsimi și untură. Efecte nocive: efect toxic; irită pielea. PERICULOZITATE MEDIE!
ACETON 	- Solvent - Sintetic Se adaugă în lacul de unghii, soluția care dizolvă lacul de unghii, apa de colonie, detergentul lichid pentru vase. Alte întrebuințări: în soluția cu care se lustruiesc pantofii; este o componentă a colorilor chimice cu care se vopsesc ouăle sau care împătează aspectul preparatelor din carne; diluant pentru vopsea. Efecte nocive: afectează rinichii, ficatul, pielea, sistemul cardiovascular, sistemul respirator, sistemul gastrointestinal; comă în cazurile severe; reprimă sistemul nervos; uscarea gâtului și a gurii, amețală, greață, lipsa de coordonare a mișcărilor, vorbire incoerentă, unghii sfărâmițoase, erupții ale pielii, iritarea ochilor. Este considerată reziduu toxic . FOARTE PERICULOS!
ACETONIL 	- Solvent - Sintetic Se adaugă în soluția pentru îndepărtarea unghiilor false. Alte întrebuințări: în ambalaje pentru diverse materiale. Efecte nocive: afectează grav sistemul nervos; toxicitate hepatică și gastrointestinală; iritarea pielii. FOARTE PERICULOS!

Denumire	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
ACID ABIETIC 	- Stabilizator, agent de texturare - Sintetic Se adaugă în săpunuri, spuma pentru curățarea tenului. Alte întrebuințări: fabricarea vinilului, plasticului și articolelor din lac. Efecte nocive: reacții alergice, iritarea pielii și a membranelor mucoase. PERICULOZITATE MEDIE!
ACID DODECILBENZEN SULFONIC 	- Surfactant - Sintetic Se adaugă în șampon. Alte întrebuințări: în detergenți. Efecte nocive: iritarea și sensibilizarea pielii; produce vomă dacă se ingerează. PERICULOZITATE MEDIE!
ACID ETILEN DIAMINO TETRAACETIC (EDTA) 	- Agent de separare, conservant, chelator - Sintetic Se adaugă în vopsea de păr, gel de duș, șampon, săpunuri, gel pentru ten și mâini. Alte întrebuințări: în suplimente alimentare, băuturi carbogazoase, detergent lichid pentru curățat vasele, pesticide. Efecte nocive: efect teratogen; tulburări renale, astm, iritarea pielii și a membranei mucoase. PERICULOZITATE MEDIE!
ACID GLICOLIC 	- Agent-tampon, exfoliant - Sintetic Se adaugă în produsele pentru peeling și în produsele exfoliante. Alte întrebuințări: în vopsea; ca agent care conferă strălucire cuprului. Efecte nocive: iritarea pielii și a membranelor mucoase; dermatită exfoliativă; produce sensibilitate la lumina soarelui. PERICULOZITATE MEDIE!
ACID HIALURONIC 	- Umectant, agent antistatic - Sintetic Se adaugă în cremele hidratante pentru piele, cremele pentru ochi, balsamul pentru păr. Alte întrebuințări: în suplimente alimentare. Are efecte secundare. MAI PUȚIN PERICULOS!
ACID METACRILIC 	- Agent de fixare - Sintetic Se adaugă în soluții pentru fixarea unghiilor false, produse pentru îngrijirea unghiilor. Alte întrebuințări: în adezivi, rășini, plastic, soluții pentru lentilele de contact. Efecte nocive: neurotoxicitate; efect otrăvitor dacă se ingerează; afectarea pielii și unghiilor, inflamații, arsuri, infecții. FOARTE PERICULOS!
ACID MIRISTIC 	- Emulgator - Sintetic Se adaugă în șampon, săpunuri, creme de ras. Alte întrebuințări: în aromatizarea produselor alimentare, în țigări. Efecte nocive: produce iritații ale pielii. PERICULOZITATE MEDIE!
ACID SALICILIC 	- Conservant - Sintetic Se adaugă în măști de față, creme de corp, farduri, soluții pentru îndepărtarea vopselei de păr, deodorante, loțiuni antisolare. Alte întrebuințări: în produse alimentare, fungicide, medicamentele pentru tratamentul local al acneei. Efecte nocive: efect teratogen; în cantități mari, produce dureri abdominale, vomă, acidoză, urticarie, dermatită de contact. INTERZIS persoanelor sensibile la salicilați. FOARTE PERICULOS!
ACID STEARIC 	- Emulgator, antiaglomerant - Sintetic Se adaugă în deodorante, creme de mâini, creme de protecție, săpunuri. Alte întrebuințări: în gumă de mestecat, supozitoare. Produce reacții alergice în cazul persoanelor care au pielea sensibilă. PERICULOZITATE MEDIE!

Denumire	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
ACID AMIL DIMETIL PARA- AMINO BENZOIC (PADIMAT A) 	- Absorbant al razelor UV - Sintetic Se adaugă în produsele antisolare, cremele-ecran pentru protecția solară, fardurile de pleoape, balsamul de păr. Efecte nocive: are efect estrogenic și cancerigen; crește rata cancerului de sân, determină tulburări endocrine. FOARTE PERICULOS!
ACID OCTIL DIMETIL PARA- AMINO BENZOIC (PADIMAT O) 	- Absorbant al razelor UV - Sintetic Se adaugă în farduri, creme-ecran pentru protecția solară. Efecte nocive: efect estrogenic și cancerigen; crește diviziunea celulelor în cazul cancerului de sân; tulburări endocrine. PERICULOZITATE MEDIE!
ACID PARA-MINO BENZOIC (PABA) 	- Absorbant al razelor UV - Sintetic Se adaugă în creme-ecran pentru protecția solară, în loțiuni pentru arsuri solare, balsam și șampon de păr. Alte întrebuințări: în medicamentele pentru tratarea artritei, în suplimentele dietetice. Efecte nocive: crește riscul de cancer al pielii; dacă se folosește în exces, produce leziuni hepatice; dermatită de contact, fotosensibilitate, eczeme, greață, diaree. PERICULOZITATE MEDIE!
ACIZI ALFA-HIDROXI (AMF, ACID LACTIC, ACID GLICOLIC, ALFA BETAINIC, ACID MALIC, ACID CITRIC, ACID SALICILIC 	- Exfolianți - Sintetici Se adaugă în creme exfoliante și în loțiuni tonice pentru ten, creme pentru corp și față, loțiuni de curățare a tenului, soluții pentru înmuierea cuticulei, șampon. Efecte nocive: risc crescut de cancer al pielii; toxicitate hepatică, fotosensibilitate, distrugerea pe termen lung a pielii; decolorarea și inflamarea pielii, în special în jurul ochilor; iritare, înroșire și mâncărimi ale pielii. INTERZIS copiilor. FOARTE PERICULOS!
ACIZI BETA-HIDROXI: ACID SALICILIC, ACID TROPIC, ACID TRETOCANIC, ACID BETA-HIDROXI BUTANOIC 	- Exfolianți - Sintetici Se adaugă în cremele exfoliante, produsele pentru peeling, masca pentru ten, cremele hidratante. Efecte nocive: reacții la nivelul pielii, în special dacă pielea este sensibilă sau uscată, fotosensibilitate, modificări de pH al pielii. INTERZIS copiilor. PERICULOZITATE MEDIE!
ACID AMIDA SO- POIMER DE AL-KH-AMHA 	- Agent de vâscozitate, agent care formează o peliculă protectoare, agent cu efect de limpezire - Sintetic Se adaugă în lacul de unghii, produsele cosmetice. Alte întrebuințări: în procesarea zahărului din sfecla de zahăr sau din trestie; se adaugă la amidonul de porumb. Se formează în timpul prăjirii cartofilor și în hrana care este pregătită la cuptoarele cu microunde (apare la temperaturi foarte mari în hrana bogată în carbohidrați). Efecte nocive: efect cancerigen, distrugerea informației genetice; afectează ficatul, sistemul nervos, aparatul reproducător; efect toxic prin absorbția prin piele. FOARTE PERICULOS!
ALCHIL-BENZEN SULFONAT 	- Agent de curățare - Sintetic Se adaugă în șampon, spumant de baie. Efecte nocive: uscăciune a pielii, iritare a pielii. PERICULOZITATE MEDIE!
ALCOHOL ETILIC 	- Solvent, conservant - Sintetic Se adaugă în parfumuri, vopsea de păr, șampon, soluții pentru dizolvarea lacului de unghii, apă de colonie, săpun, deodorant de cameră, înălbitori, detergenți, vaselină, balsam pentru rufe, deodorant de corp.

Denumire	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
ALCOOL BENZILIC (continuuat)	Alte întrebuintări: în aromatizarea fructelor din preparatele alimentare, în țigări. Efecte nocive: afectează ficatul și sistemul nervos; în cantități mari, produce moartea datorată blocării căilor respiratorii; scade presiunea sanguină, reprimă sistemul respirator; dureri de cap; iritarea pielii, a membranelor mucoase și a căilor respiratorii; dermatită de contact; amețeală, greață, vomă. FOARTE PERICULOS!
ALCOOL BUTILIC	- Solvent, agent cu efect de limpezire - Sintetic Se adaugă în șampon, lac de unghii, soluții pentru dizolvarea lacului de unghii. Alte întrebuintări: aromatizant sintetic în produsele alimentare; în țigări, diferite tipuri de ceară, rășină, rășină de shellac. Efecte nocive: dermatită de contact, uscăciune a pielii, dureri de cap, vertij, somnolență; ingerarea sa determină iritarea membranelor mucoase. FOARTE PERICULOS!
ALCOOL CETEARILIC (ALCOOL CETIL STEARILIC)	- Emulgator, emolient - De origine animală sau petrochimică Se adaugă în rujuri, vopsea de păr, șampon, produsele antisolare. Efecte secundare: produce sensibilizarea pielii la contactul direct. MAI PUȚIN PERICULOS!
ALCOOL CETILIC	- Emolient, emulgator, agent de opacizare - Sintetic Se adaugă în loțiuni pentru copii, rimel, fond de ten, deodorante, antiperspirante, șampon și vopsea de păr. Alte întrebuintări: în laxative. Efecte secundare: toxicitate moderată la nivelul cavității bucale și al pielii; urticarie, dermatită de contact. MAI PUȚIN PERICULOS!
ALCOOL LAURILIC	- Surfactant, emolient - Sintetic Se adaugă în parfumuri, șampon, geluri de duș, geluri pentru ras. Alte întrebuintări: în detergenți. Efecte nocive: efect toxic; irită pielea, produce acnee. PERICULOZITATE MEDIE!
ALCOOL METILIC (ETILIC)	- Solvent - Sintetic Se adaugă în șampon. Alte întrebuintări: în cerneală, vopsea, soluție antigel, lac, rășină de shellac. Efecte nocive: efect teratogen; afectează ficatul, sistemul respirator, sistemul cardiovascular, sistemul endocrin, sistemul nervos; eczeme, dermatită. FOARTE PERICULOS!
ALCOOL STEARILIC	- Emolient, agent de opacizare - Sintetic Se adaugă în produsele pentru depilare, loțiuni de păr, șampon și balsam de păr, deodorante, produse hidratante, cremele pentru copii, cremele de ochi. Alte întrebuintări: în industria farmaceutică. Efecte secundare: produce reacții alergice și dermatită de contact în cazul persoanelor cu pielea sensibilă. MAI PUȚIN PERICULOS!
ALCOOL-LANOLINĂ ACETILATĂ	- Emulgator, emolient - Sintetic Se adaugă în fardul de ochi, cremele hidratante pentru piele, săpunurile lichide, apa de colonie. Efecte secundare: efect hipoalergenic, usucă pielea. MAI PUȚIN PERICULOS!
ALFA-PINEN	- Agent de parfumare - Sintetic Se găsește în săpun și săpun lichid, apă de colonie, parfum, cremă de ras, deodorant, detergent lichid pentru vase și deodorant pentru cameră. Efecte nocive: afectează sistemul imunitar. PERICULOZITATE MEDIE!

Denumire	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
ALFA TERPINTOL 	- Aromatizant, solvent - Sintetic Se adaugă în parfumuri, săpunuri, spray de păr, after shave, deodorante roll-on, apă de colonie, detergent de rufe, înălțători lichizi sau pudră, balsam de rufe, deodorant de cameră, vaselină. Alte întrebunțări: în detergent pentru rufe albe, în țigări. Efecte nocive: o dată aspirat în plămâni, produce pneumonie; excitarea sistemului nervos, pierderea coordonării musculare, hipotermie, depresii ale sistemului nervos central și ale sistemului respirator și dureri de cap; iritarea puternică a ochilor și a membranelor mucoase. Studii științifice avertizează asupra pericolului în cazul contactului prelungit și repetat cu pielea. FOARTE PERICULOS!
ALGINATI: ALGINATUL DE AMONIU, ALGINATUL DE CALCIU, ALGINATUL DE POTASIU, ALGINATUL DE SODIU, ALGINATUL DE PROPILEN GLICOL 	- Stabilizatori, agenți de vâscozitate, emulgatori - Sintetic Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
ANETOL 	- Aromatizant - Sintetic Se adaugă în parfumuri, apa de gură, pasta de dinți. Efecte nocive: urticarie, pustule și mâncărimi ale pielii; iritații ale gâtului și ochilor. FOARTE PERICULOS!
ANILINA 	- Bază pentru vopsele - Sintetic Se adaugă în vopsele de păr, în parfumuri. Alte întrebunțări: în medicamente, rășini, adezivi, diluanți pentru vopsele. Efecte nocive: efect cancerigen recunoscut; afectează ficatul, rinichii, sistemul gastrointestinal, sistemul cardiovascular, sistemul respirator, sistemul nervos. FOARTE PERICULOS!
ANTRANILAT DE METIL 	- Agent de vâscozitate, aromatizant - Sintetic Se adaugă în parfumuri, creme pentru bronz. Alte întrebunțări: aromatizant în produsele alimentare, în țigări. Efecte nocive: produce cancer hepatic, mamar și de vezică urinară; psoriazis, dermatită de contact, fototoxicitate, acnee, urticarie. PERICULOZITATE MEDIE!
BALSAM DE PERU 	- Antiseptic - Natural sau sintetic Se adaugă în cremele de întreținere pentru păr, masca pentru ten, parfumuri. Alte întrebunțări: în țigări. Efecte nocive: iritarea pielii, senzație de nas înfundat, dermatită de contact; interacționează cu acidul benzoic și alte substanțe. PERICULOZITATE MEDIE!
BENTONITĂ (ARGILĂ ALBĂ) 	- Agent de vâscozitate, emulgator - Natural sau sintetic Se adaugă în farduri, măști pentru ten. Alte întrebunțări: colorant al vinului. Astupă porii pielii. MAI PUȚIN PERICULOS!
BUTIL GLICOL 	- Solvent, aromatizant, anestezic local - Sintetic Se adaugă în creme și loțiuni cosmetice, cremă de ras, șampon, fixativ pentru păr, vopsea, săpunuri, parfumuri, apă de colonie, înălțători, deodorante, detergenți, vaselină, detergent pentru vase. Alte întrebunțări: ca aromatizant în produsele alimentare, dulciuri, înghețată, țigări. Efecte nocive: toxicitate crescută; afectează rinichii, ficatul, sistemul respirator; deprimă sistemul nervos central, irită mucoasa gurii, gâtului; ochii, pielea, plămânii, tractul intestinal; amețeală, dureri abdominale, alergii, convulsii. FOARTE PERICULOS!

Denumire	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
BENZEN 	- Solvent - Sintetic Se adaugă în soluții pentru dizolvarea lacului de unghii. Alte întrebuințări: în detergenți, nylon, înlocuitori sintetici din piele, lacuri, detergent de vase, vopsele. Efecte nocive: efect teratogen și cancerigen; afectează ficatul, sistemul imunitar, sistemul endocrin, sistemul respirator, sistemul nervos; edeme, mâncărimi ale pielii. FOARTE PERICULOS!
BENZIL CARBINOL 	- Conservant - Sintetic Se adaugă în produsele cosmetice, parfumuri (în special de trandafiri). Alte întrebuințări: în aromatizarea sintetică a fructelor din produse alimentare. Efecte nocive: efect toxic dacă se ingerează; iritarea ochilor, sensibilizare. PERICULOZITATE MEDIE!
BENZILHIDROFORMAL 	- Conservant - Sintetic Se adaugă în produsele cosmetice. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
BENZOFENONE (1312) 	- Aromatizant, agent de fixare, absorbant al razelor UV - Sintetic Se adaugă în sprayul de păr, cremele antisolare, săpunuri, parfumuri. Alte întrebuințări: ca aromatizant pentru diverse produse alimentare. Efecte nocive: efect toxic mare; fotoalergie, urticarie, sensibilitate a pielii. FOARTE PERICULOS!
BETANATOL 	- Solvent - Sintetic Se adaugă în loțiunile tonice pentru păr, vopsea de păr, parfumuri, produse pentru peeling. Efecte nocive: tulburări renale, convulsii, leziuni ale ochilor și pielii, dermatită de contact, anemie, dificultăți la înghițire. FOARTE PERICULOS!
BISFENOL A 	- Agent de întărire - Sintetic Se folosește la fabricarea ambalajelor și vaselor de plastic pentru produse alimentare și cosmetice. Efecte nocive: tulburări hormonale, boli neurologice, dificultăți de învățare. FOARTE PERICULOS!
BROMAT DE POTASH 	- Antiseptic, astringent - Sintetic Se adaugă în pasta de dinți și apa de gură. Alte întrebuințări: adjuvant pentru aditivii din pâine. Efecte nocive: are efect foarte toxic dacă se ingerează; inflamarea, iritarea și sângerarea ochilor, iritarea pielii, greață. FOARTE PERICULOS!
BROMAT DE CALCIU, BROMAT DE SODIU 	- Agenți de tratare ai făinii - Sintetici Se adaugă în soluțiile pentru ondularea permanentă a părului. Alte întrebuințări: în procesul de coacere a pâinii. Efecte nocive: afectează sistemul nervos central și rinichii; erupții ale pielii, tulburări respiratorii. FOARTE PERICULOS!
BROMOCLOROLIN 	- Conservant - Sintetic Se adaugă în produsele cosmetice. Efecte nocive: afectează ficatul, sistemul gastrointestinal, sistemul nervos; scleroză multiplă, dermatită de contact; malformații congenitale, astm, orbire, reacții alergice, cloasmă; se acumulează în timpul procesării alimentelor, ca de exemplu, în produsele lactate. FOARTE PERICULOS!
BROMURA DE CETRIMONIU 	- Conservant - Sintetic Se adaugă în șampon, deodorante, produse pentru curățarea pielii. Efecte nocive: efect teratogen și toxic pentru sistemul reproducător; ingestia poate fi letală; iritarea ochilor și a pielii. FOARTE PERICULOS!

Denumire	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
BRONDOX L 	- Conservant - Sintetic Efecte nocive: produce nitrozamine (cu efect cancerigen) și formaldehidă; iritarea ochilor și a pielii. FOARTE PERICULOS!
BUTILENGLICOL 	- Umectant, solvent - Sintetic Se adaugă în sprayul de păr și în loțiunile fixative pentru păr. Efecte nocive: ingestia determină vomă, tulburări renale, oboseală, depresie, comă și chiar moarte. FOARTE PERICULOS!
BUTIL-HIDROCHINONA TERCIARĂ 	- Antioxidant - Sintetic Se adaugă în produsele cosmetice, rujuri, farduri de pleoape. Alte întrebuințări: în produse alimentare. Efecte nocive: efect cancerigen; reacții alergice, dermatită de contact. FOARTE PERICULOS!
BUTIRO-LACTONA 	- Solvent - Sintetic Se adaugă în lacul de unghii, soluția pentru îndepărtarea lacului de unghii, produsele cosmetice. Alte întrebuințări: în procesul de fabricație al polivinil-pirolidonei. Efecte nocive: efect cancerigen. FOARTE PERICULOS!
C13-14 IZOPARAFINA 	- Solvent - Sintetic Se adaugă în cremele hidratante, săpunuri, produsele pentru ras, produsele pentru protecția solară. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
CAFEINA 	- Aromatizant - Se obține printr-un proces de decafeinizare a cafelei Se adaugă ca aromatizant în rujul de buze; ajută alte ingrediente să se absoarbă prin piele. Alte întrebuințări: în lichioruri, băuturi răcoritoare de tip <i>Cola</i> , ciocolată, țigări. Efecte nocive: efect teratogen; afectează ficatul, sistemul gastrointestinal, sistemul renal, sistemul nervos, musculatura, scheletul. FOARTE PERICULOS!
CALOMEL (CLORURĂ DE MERCUR) 	- Agent de albire - Sintetic Se adaugă în soluțiile pentru eliminarea petelor de pe piele, în cremele antirid. Efecte nocive: efect teratogen; afectează ficatul, rinichii, sângele, sistemul respirator și aparatul reproducător; autism, epilepsie; efect extrem de toxic; se absoarbe prin piele. În țările din UE și în SUA este interzis în produsele cosmetice. FOARTE PERICULOS!
CAPTAN 	- Conservant - Sintetic Se adaugă în săpun, șampon, produsele cosmetice. Alte întrebuințări: ca fungicid folosit în agricultură. Efecte nocive: efect teratogen; afectează sistemul imunitar, sistemul nervos, aparatul reproducător. FOARTE PERICULOS!
CARBOMER 934, 940, 941 	- Agent de vâscozitate, gelifiant, emulgator - Sintetic Se adaugă în produsele cosmetice și pasta de dinți. Alte întrebuințări: în industrie. Efecte nocive: efect toxic ridicat; reacții alergice, iritarea ochilor. PERICULOZITATE MEDIE!
CATECOL 	- Agent modificator - Sintetic Se adaugă în vopseaua pentru păr, preparatele pentru întreținerea pielii. Efecte nocive: efect teratogen și cancerigen; afectează ficatul, sistemul cardiovascular, sistemul imunitar și sistemul nervos; dermatită de contact. INTERZIS în UE. FOARTE PERICULOS!

Denumire	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
CHININĂ 	- Anestezic local, aromatizant - Natural sau sintetic Se adaugă în loțiunile tonice pentru păr, produsele pentru protecția antisolară. Alte întrebuințări: în apă tonică „bitter lemon”, în remedii pentru tratamentul răcelii și al durerilor de cap. Efecte nocive: efect teratogen; afectează ficatul și sistemul cardiovascular; în doze mari sau administrată pe termen lung, produce dureri de cap, urticarie, crampe intestinale, tinitus. PERICULOZITATE MEDIE!
CHINOLINĂ 	- Solvent, colorant - Sintetic Se adaugă la fabricarea vopselelor pentru păr. Efecte nocive: efect cancerigen; afectează ficatul, sistemul gastrointestinal, sistemul respirator, sistemul nervos; psoriazis, dermatită. FOARTE PERICULOS!
CLOHEXILAMINĂ 	- Agent-tampon - Sintetic Se adaugă în spray-ul de păr. Efecte nocive: afectează sistemul cardiovascular, sistemul respirator, sistemul nervos, sistemul imunitar și aparatul reproducător; produce arsuri la nivelul pielii. FOARTE PERICULOS!
CICLOMETICONĂ 	- Solvent, agent antistatic - Sintetic Se adaugă în balsam de păr, rujuri, deodorante, loțiuni pentru îmbunătățirea pielii. Efecte nocive: efect toxic pronunțat; dacă acoperă pielea, îi inhibă funcția normală. PERICULOZITATE MEDIE!
CINAMAT DE BENZIL 	- Absorbant al razelor UV - Sintetic Se adaugă în parfumuri și produsele cosmetice. Alte întrebuințări: pesticide, țigări. Efecte nocive: cinamații produc o senzație de mâncărime și iritație la unele persoane. PERICULOZITATE MEDIE!
CINOXAT 	- Aromatizant, absorbant al razelor UV - Sintetic Se adaugă în cremele antisolare, parfumuri. Efecte nocive: toxicitate pronunțată; reacții alergice ale pielii, reacții fotoalergice. PERICULOZITATE MEDIE!
CLORACETAMIDĂ 	- Conservant - Sintetic Se adaugă în șampon, loțiuni de curățare a pielii, la împachetările cu nămol. Efecte nocive: afectează sistemul nervos; reacții alergice, dermatită de contact. PERICULOZITATE MEDIE!
CLORAMINĂ-T 	- Conservant, antiseptic - Sintetic Se adaugă în apa de gură și soluția pentru albirea unghiilor. Efecte nocive: toxicitate pronunțată; iritarea pielii, reacții alergice. PERICULOZITATE MEDIE!
CLORAT DE POTASIU 	- Agent oxidant - Sintetic Se adaugă în apa de gură, pasta de dinți, loțiunile contra pistruiilor, soluția pentru gargară. Alte întrebuințări: intră în compoziția artificiiilor (a celor de culoare albă), în pesticide, chibrituri. Efecte nocive: are toxicitate foarte ridicată; inflamarea ochilor, dermatită, iritare renală și intestinală; se absoarbe prin piele. FOARTE PERICULOS!

Denumire	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
CLORHIDRAT DE ALUMINIU ①	- Conservant, antiseptic local - Sintetic Se adaugă în produse cosmetice lichide, spray-uri pentru igiena intimă feminină, deodorante, apă de gură. Efecte nocive: afectează sistemul respirator și sistemul nervos; șoc anafilactic, dermatită de contact. FOARTE PERICULOS!
CLORHIDRAT DE ALUMINIU ②	- Agent de parfumare - Sintetic Se adaugă în antiperspirante și deodorante etc. Alte întrebuințări: în medicamente. Efecte nocive: efect neurotoxic și teratogen; reacții alergice de contact, infecții la nivelul foliculului pilos al părului; piele iritată și aspră. FOARTE PERICULOS!
CLORHIDRAT DE ALUMINIU ③	- Conservant - Sintetic Se adaugă în produsele cosmetice. Efecte nocive: afectează sistemul nervos. FOARTE PERICULOS!
CLORHIDRAT DE ALUMINIU ④	- Conservant, antioxidant - Sintetic Se adaugă în loțiunile pentru ochi și în uleiul de corp pentru copii. Efecte nocive: toxicitate acută orală; depresia sistemului nervos central, reacții alergice; este periculos dacă se inhalează; se absoarbe prin piele. FOARTE PERICULOS!
CLOROTIMOL ⑤	- Agent de parfumare, agent pentru întreținerea orală - Sintetic Se adaugă în loțiunile tonice pentru păr, uleiul de corp pentru copii, apa de gură. Alte întrebuințări: în medicația locală antibacteriană. Efecte nocive: se absoarbe prin piele; dacă se combină cu clorul, produce iritarea membranei mucoase și mâncărimi ale pielii. PERICULOZITATE MEDIE!
CLOROXETENOL ⑥	- Conservant antibacterian - Sintetic Se adaugă în creme de ras, deodorante, șampon. Alte întrebuințări: în produse germicide și antifungice. Efecte nocive: afectează ficatul și sistemul imunitar; dacă se ingerează, este toxic; se absoarbe prin piele. FOARTE PERICULOS!
CLORURĂ DE ACETAMINOPROPIL TRIMONIU ⑦	- Agent antistatic - Sintetic Se adaugă în apa de gură, pasta de dinți, produsele pentru igiena intimă feminină. Efecte nocive: toxicitate pronunțată; sensibilitate la nivelul pielii, reacții alergice. PERICULOZITATE MEDIE!
CLORURĂ DE ALUMINIU ⑧	- Agent de parfumare - Sintetic Se adaugă în rujuri și antiperspirante. Efecte nocive: efect teratogen; afectează sistemul nervos și aparatul reproducător; reacții alergice, iritarea pielii. FOARTE PERICULOS!
CLORURĂ DE BENZALONIU ⑨	- Conservant, agent de curățare, antiseptic - Sintetic Se adaugă în șamponul și balsamul pentru păr, apa de gură, loțiunile pentru ochi. Alte întrebuințări: ca antiseptic în uzul medical. Efecte nocive: dacă se ingerează, are efect letal; efect toxic; iritarea ochilor și a pielii, dermatită de contact, conjunctivită. FOARTE PERICULOS!
CLORURĂ DE BENZETONIU ⑩	- Conservant, agent antistatic - Sintetic Se adaugă în produsele cosmetice, produsele pentru igiena intimă feminină. Efecte nocive: afectează sistemul endocrin; irită pielea. PERICULOZITATE MEDIE!

Denumire	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
CLORURĂ DE CETALCONIU 	- Conservant, agent antimicrobian - Sintetic Se adaugă în balsam de păr, deodorante, antiperspirante și alte produse cosmetice. Efecte nocive: ingestia este periculoasă; alergii de contact; păr uscat și sfărâmișos. PERICULOZITATE MEDIE!
CLORURĂ DE CETRIMONIU 	- Conservant - Sintetic Se adaugă în șampon, balsam și vopsea de păr. Efecte nocive: hipersensibilizare severă și uneori șoc anafilactic; dermatită de contact, iritarea ochilor și a membranelor mucoase. PERICULOZITATE MEDIE!
CLORURĂ DE DIBEHENILDIMONIU 	- Agent antistatic - Sintetic Efecte nocive: hipersensibilizare severă și uneori șoc anafilactic; dermatită de contact, iritarea ochilor și a membranelor mucoase. PERICULOZITATE MEDIE!
CLORURĂ DE DISTEARILDIMONIU 	- Agent antistatic - Sintetic Se adaugă în cremele hidratante, loțiunile pentru copii, șamponul și loțiunea de păr. Alte întrebuintări: în balsamuri pentru țesături. Efecte nocive: hipersensibilizare severă și uneori șoc anafilactic; dermatită de contact, iritarea ochilor și a membranelor mucoase. PERICULOZITATE MEDIE!
CLORURĂ DE METILEN DICLOROMETAN 	- Agent de parfumare - Sintetic Se adaugă în lac de unghii, balsam de păr, șampon și spray pentru păr, apă de colonie, creme demachiante, soluții pentru îndepărtarea vopselei și a varului. Alte întrebuintări: în anestezice și medicamente; se adaugă în procesul de decafeinizare a unor sortimente de cafea. Efecte nocive: efect cancerigen și teratogen; afectează ficatul, rinichii, sistemul cardiovascular, sistemul endocrin, sistemul respirator; tulburări ale sistemului nervos central, fiind absorbit și acumulat în țesutul adipos; iritarea pielii și a ochilor, greață, vertij, dureri de cap, dermatită, stupoare, iritabilitate, oboseală, furnicături ale membrelor. Se metabolizează în monoxid de carbon, reducând capacitatea de oxigenare a sângelui. A fost interzis de FDA în 1988, dar, datorită legilor de comerț care protejează industria parfumurilor, nu a fost posibilă menținerea acestei restricții. Este considerat reziduu toxic. FOARTE PERICULOS!
CLORURĂ DE SODIU 	- Conservant, agent antistatic, emolient - Sintetic Se adaugă în balsam, spray și vopsea de păr; rujuri. Alte întrebuintări: în contraceptive, detergenți industriali. Efecte nocive: iritare moderată a pielii, iritare severă a ochilor, dermatită; poate conține DEA. FOARTE PERICULOS!
CLORURĂ DE ZINC 	- Agent pentru îngrijirea orală - Sintetic Se adaugă în apa de gură, produsele pentru îngrijirea danturii. Alte întrebuintări: în pesticide. Efecte nocive: efect toxic și teratogen; iritare moderată a pielii, dermatită de contact; se absoarbe prin piele. FOARTE PERICULOS!
COCLORURĂ DE SODIU 	- Emulgator, surfactant - Sintetic Se adaugă în șampon, spumantul de baie, gelul de ras, cremele hidratante. Alte întrebuintări: în șamponul pentru animalele de casă. Efecte nocive: hipersensibilizare severă și uneori șoc anafilactic; dermatită de contact, iritarea ochilor și a membranelor mucoase. FOARTE PERICULOS!
COCAMIDA MEA 	- Surfactant, emulgator - Sintetic Se adaugă în șampon și balsam de păr.

Denumire	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
COCAMIDĂ MEA (continuare) 	Alte întrebuințări: în șamponul pentru animale, soluțiile pentru curățarea toaletei. Efecte nocive: reacții toxice moderate la nivelul pielii, în cazul persoanelor sensibile; vaporii sunt foarte toxici; poate conține nitrozamine (cu efect cancerigen). PERICULOZITATE MEDIE!
COCAMIDOPROPIL BETAINĂ 	- Surfactant - Sintetic Se adaugă în săpun, demachiant pentru ochi, șampon. Efecte nocive: dermatită de contact, reacții alergice, inflamarea ochilor, erupții la nivelul pleoapelor. PERICULOZITATE MEDIE!
COCAMIDOPROPIL DIMETILAMINĂ 	- Agent antistatic - Sintetic Se adaugă în balsamul de păr. Efecte nocive: alergii de contact, dermatită de contact în cazul persoanelor sensibile. PERICULOZITATE MEDIE!
COCAMIDOPROPIL HIDROXISULTAINĂ 	- Surfactant, agent de vâscozitate - Sintetic Se adaugă în șampon, cremele pentru păr și piele. Efecte secundare: produce reacții alergice la nivelul pielii; poate conține nitrozamine (cu efect cancerigen). MAI PUȚIN PERICULOS!
COCO-BETAINĂ 	- Surfactant - Natural sau sintetic Se adaugă în șampon, gel pentru față și mâini. Efecte secundare: produce urticarie în cazul persoanelor sensibile. MAI PUȚIN PERICULOS!
COCOIL ISETIONAT DE SODIU 	- Surfactant - Sintetic Se adaugă în săpunuri, gelul de corp, produsele abrazive pentru piele. Efecte secundare: produce iritare moderată a pielii și a ochilor. MAI PUȚIN PERICULOS!
COCOIL SARCOZINAT DE SODIU 	- Surfactant - Sintetic Se adaugă în șampon, loțiunile pentru igiena trupului și mâinilor. Efecte nocive: produce formarea de nitrozamine (cu efect cancerigen); crește permeabilitatea pielii la alte ingrediente. PERICULOZITATE MEDIE!
COCO-POLIGLUCOZĂ 	- Surfactant - Sintetic sau din produse modificate genetic Se adaugă în produsele cosmetice. Efecte secundare: produce urticarie în cazul persoanelor sensibile. MAI PUȚIN PERICULOS!
COLAGEN 	- Agent care formează o peliculă protectoare - Sintetic Se adaugă în cremele pentru mâini, cremele hidratante și alte produse cosmetice. Efecte nocive: formează o peliculă de protecție care inhibă funcția pielii; reacții alergice. PERICULOZITATE MEDIE!
COLOFONIU 	- Agent de control al vâscozității - Natural sau sintetic Se adaugă în săpunuri, rimeluri, ceara depilatoare. Alte întrebuințări: în gumă de mestecat, lac de unghii. Efecte nocive: produce alergii de contact, dermatită a pleoapelor, astm. PERICULOZITATE MEDIE!
COLORANȚI AZOICI 	- Coloranți azoici (negru, albastru, maron, verde, portocaliu, roșu, violet, galben) - Sintetici Se adaugă în nuanțator și vopsea pentru păr. Alte întrebuințări: pentru obținerea de vopsele și adezivi, în țesături. Efecte nocive: cancer hepatic, mamă și la vezica urinară; psoriazis, dermatită de contact, fototoxicitate, acnee, urticarie. FOARTE PERICULOS!

Denumire	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
COLORANȚI AZOICI 	- Coloranți - Sintetici Se adaugă în nuanțatori și alte soluții pentru întreținerea părului. Alte întrebuințări: în băuturi și produse alimentare, coloranți artificiali. Efecte nocive: cancer la vezica urinară; febra fânului, urticarie, astm, reacții alergice; se absorb prin piele. FOARTE PERICULOS!
COLORANȚI D&C 	- Coloranți (albastru, maron, verde, roșu, portocaliu, violet, galben) - Sintetici Se adaugă în majoritatea produselor cosmetice, săpunuri, geluri de buze, lacuri de unghii etc. Efecte nocive: majoritatea produc urticarie, reacții alergice, astm. FOARTE PERICULOS!
COLORANȚI DE BAZĂ 	- Coloranți - Sintetici Se adaugă în șampon, vopsea și nuanțator de păr. Alte întrebuințări: unii coloranți se folosesc pentru hârtia colorată și pentru țesături. Efecte nocive: cancer hepatic, mamar și la vezica urinară; psoriazis, dermatită de contact, fototoxicitate, acnee, urticarie. FOARTE PERICULOS!
COLORANȚI CU CROM 	- Coloranți - Sintetici Se adaugă în farduri de pleoape de culoare verde, rimel verde. Efecte nocive: inhalarea pulberii produce iritare, ulceratie și chiar cancer la plămâni, în caz de expunere îndelungată; reacții alergice. FOARTE PERICULOS!
COMPUSI CUATERNARI DE AMONIU (QUATS) 	- Surfactanți - Sintetici Se adaugă în deodorante sub formă de aerosol, antiperspirante, cremele pentru mâini, apă de gură, șampon, rujuri, loțiunile after shave. Alte întrebuințări: în soluții de curățat pentru toate tipurile de suprafețe. Efecte nocive: toți compuşii pot fi toxici, în funcție de doză și concentrația care este asimilată; dermatită de contact, iritarea ochilor și a membranelor mucoase; hipersensibilizare severă și uneori șoc anafilactic. PERICULOZITATE MEDIE!
COMPUSI POLIOXETILENICI 	- Emulgatori - Sintetici Se adaugă în cremele și loțiunile pentru mâini. Alte întrebuințări: în soluții pentru reîmprospătarea aerului. Efecte nocive: produce reacții de sensibilizare, iritarea ochilor și a pielii. FOARTE PERICULOS!
COMPUSI TEA 	- Surfactanți - Sintetici Se adaugă în produsele pentru îngrijirea personală și cosmetică. Efecte nocive: reacționează cu nitriții și formează astfel nitrozamine (cu efect cancerigen); dermatită alergică de contact, iritarea pielii. FOARTE PERICULOS!
COPOLIMER DE ACRILAȚI 	- Liant, agent care formează o peliculă protectoare - Sintetic Se adaugă în rimel, lacul de unghii, sprayul de păr. Efecte nocive: acrilatii au efect iritant puternic. PERICULOZITATE MEDIE!
COPOLIMER STIREN/ PVP 	- Agent care formează o peliculă protectoare, agent de opacizare - Sintetic Se adaugă în creion pentru ochi, vopsea de păr, soluție pentru înmuierea cuticulei. Efecte nocive: efect teratogen și cancerigen; afectează ficatul, rinichii, sistemul endocrin, sistemul nervos, sângele. FOARTE PERICULOS!
CROSSLIMMER DE METIL METACRILAT 	- Agent care formează o peliculă protectoare - Sintetic Se adaugă în produsele pentru îngrijirea unghiilor. Efecte nocive: efect neurotoxic; efect otrăvitor dacă se ingerează. afectarea pielii și a unghiilor, inflamații, arsuri, infecții. FOARTE PERICULOS!
CINMARINE 	- Aromatizant - Sintetic Se adaugă în produse antiacneice, săpunuri, deodorante, vopsea de păr, șampon, parfumuri, filtru pentru cremele antisolare. Efecte nocive: efect teratogen și cancerigen; efect toxic dacă se ingerează; dermatită de contact, fotosensibilizare. FOARTE PERICULOS!

Denumire	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
DEACETIL FOSFAT 	- Surfactant - Sintetic Efecte nocive: iritarea pielii și a membranelor mucoase, tulburări hormonale; toxicitate la nivel renal, hepatic, cardiovascular, gastrointestinal, al sistemului nervos central. FOARTE PERICULOS!
HAZOLIDINIL UREI 	- Conservant - Sintetic Se adaugă în șamponul și balsamul de păr, gelul de ras, cremele hidratante, rimel. Alte întrebunțări: în pesticide, industria textilă, șampon pentru animale. Efecte nocive: dermatită de contact, sensibilitate a pielii, iritarea ochilor și a pielii; poate produce formaldehidă; se biodegradează lent. FOARTE PERICULOS!
DIBENZOILMETAN 	- Absorbant al razelor UV - Sintetic Se adaugă în produsele antisolare. Efecte nocive: toxicitate pronunțată; alergii de contact, fotoalergie. PERICULOZITATE MEDIE!
DIBENTOLIOFIN 	- Agent antimicrobian - Sintetic Se adaugă în șamponul antimătreață, produsele antiacneice. Alte întrebunțări: medicamente antipsihotice. Efecte nocive: afecțiuni hematologice și ale sistemului nervos central, modificarea presiunii sanguine. În Italia, INTERZIS în produsele cosmetice. FOARTE PERICULOS!
DIBROMO- FLUORESCINA 	- Colorant - Sintetic Se adaugă în rujul de buze rezistent. Efecte nocive: sensibilitate la lumină, urticarie, inflamarea ochilor și a pielii, tulburări gastrointestinale și respiratorii. FOARTE PERICULOS!
DIBROMOSALAN 	- Antiseptic, agent antimicrobian - Sintetic Se adaugă în săpunuri, creme, loțiuni, pudră. Alte întrebunțări: în detergenți. Efecte nocive: sensibilitate la lumină, erupții și inflamarea pielii. În SUA, INTERZIS în produsele cosmetice. FOARTE PERICULOS!
DIBUCAINA 	- Anestezic local - Sintetic Se adaugă în ceara depilatoare. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
DIBUTIL-CLALAT 	- Agent care formează o peliculă protectoare, solvent - Sintetic Se adaugă în parfumuri, lacul de unghii, deodorante, antiperspirante. Alte întrebunțări: în insecticide. Efecte nocive: efect teratogen, cancerigen; afectează ficatul, rinichii, aparatul reproducător și sistemul nervos; dureri abdominale, greață, vertij, alergii de contact. În UE, INTERZIS în lacul de unghii. FOARTE PERICULOS!
DICLOROFEN 	- Agent antimicrobian - Sintetic Se adaugă în șampon, deodorant, antiperspirant. Efecte nocive: neurotoxicitate, urticarie, reacții alergice. FOARTE PERICULOS!
DICTANOLAMBOYSE AMIDY DEA 	- Surfactant - Sintetic Efecte nocive: toxicitate la nivel renal, hepatic, cardiovascular, gastrointestinal, al sistemului nervos central; iritarea pielii și a membranelor mucoase, tulburări hormonale. FOARTE PERICULOS!
DICTANOL-AMINA (DEA) 	- Solvent, agent-tampon - Sintetic Se adaugă în produsele cosmetice, săpunuri, șamponul și balsamul de păr, spumantul de baie, cremele hidratante, săpunul lichid. Alte întrebunțări: în detergenții pentru mașini, în lacuri; dizolvant pentru uleiuri industriale.

Denumire	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
DITANOLAMINA (DEA) (0000000000)	Efecte nocive: se combină cu agenți nitrozanți și formează o substanță cu efect cancerigen, nitrozodietanolamina (NDELA); toxicitate la nivel renal, hepatic, cardiovascular, gastrointestinal, al sistemului nervos central; iritarea pielii și a membranelor mucoase, tulburări hormonale. FOARTE PERICULOS!
DIMETIL FTALAT (0000000000)	- Solvent, agent de fixare - Sintetic Se adaugă în parfumuri, lacul de unghii. Alte întrebuințări: în insecticide, în ambalajul pentru alimente, în diverse tipuri de lacuri. Efecte nocive: efect teratogen; afectează pielea, ficatul, sistemul endocrin, sistemul nervos și sistemul respirator; depresia sistemului nervos central, iritarea membranelor mucoase. FOARTE PERICULOS!
DIOLEEN GLICOL (0000000000)	- Umectant, solvent - Sintetic Se adaugă în sprayul pentru păr, cremele pentru întreținere cosmetică. Alte întrebuințări: în medicamente în compoziția cărora intră paracetamolul, în vopsele, toner pentru imprimantă. Efecte nocive: efect teratogen; afectează sângele, ficatul, rinichii, sistemul nervos; iritarea ochilor și a pielii; ingestia sa este extrem de periculoasă, chiar letală. FOARTE PERICULOS!
DIFENIL METAN (0000000000)	- Agent de parfumare - Sintetic Se adaugă în săpunurile parfumate. Efecte nocive: iritarea locală a pielii, reacții locale ale pielii datorită expunerii la lumina solară (pigmentare, umflare, înțepături). PERICULOZITATE MEDIE!
DIHIDROXIACETONA (0000000000)	- Colorant, umectant - Sintetic Se adaugă în produsele astringente. Efecte nocive: dermatită alergică de contact. PERICULOZITATE MEDIE!
DIZOLVANT MOLECULAR (0000000000)	- Reglator al acidității - Sintetic Se adaugă în vopseaua de păr, loțiunile pentru ondularea permanentă a părului, loțiunile tonice, soluțiile pentru creșterea și îngrijirea părului. Alte întrebuințări: ca inhibitor coroziv, dizolvant pentru uleiuri industriale, în lacuri insecticide. Efecte nocive: formează nitrozamine (cu efect cancerigen). FOARTE PERICULOS!
DIMETICONĂ (0000000000)	- Antispumant, emolient - Sintetic Se adaugă în balsamul pentru corp, alte produse cosmetice. Alte întrebuințări: în detergenți pentru curățenia în casă, medicamente administrate local. Efecte nocive: toxicitate moderată; iritarea pielii, reacții alergice. PERICULOZITATE MEDIE!
DIMETIL FTALAT (0000000000)	- Agent care formează o peliculă protectoare, solvent - Sintetic Se adaugă în loțiunile cu calamină, parfumul de mosc. Alte întrebuințări: în pesticide, insecticide. Efecte nocive: efect teratogen; ftalații produc cancer testicular și mutații ale celulelor; neurotoxicitate; se absoarbe prin piele. FOARTE PERICULOS!
DIOCTIL FTALAT (0000000000)	- Agent care formează o peliculă protectoare, solvent - Sintetic Se adaugă în parfumuri și lacul de unghii. Alte întrebuințări: în pesticide. Efecte nocive: efect teratogen; ftalații produc cancer testicular și mutații ale celulelor; depresia sistemului nervos central. FOARTE PERICULOS!
DIOXID DE TITAN (E171) (0000000000)	- Colorant, agent de opacizare - Sintetic Se adaugă în cremele-ecran pentru protecția solară, produse pentru duș, pudră de față, ruj, rimel, săpun, pastă de dinți.

Denumire	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
IBOȘID DE TIJAN 	Alte întrebuințări: în colorarea alimentelor, în vopsele, pentru obținerea cernelei. Efecte nocive: afectează aparatul reproducător; efect cancerigen; aplicarea pe piele determină iritare; chiar dacă nu se acumulează ușor în organism, totuși, s-au identificat urme în sânge, creier și plămâni. FOARTE PERICULOS!
IBOXINA 	- Aromatizant - Sintetic Se formează atunci când plasticul este ars. Întrebuințări: în produse pentru igiena intimă (tampoane intime pentru femei), pesticide, în procesul de fabricare a hranei, hârtia de ziar, hârtia supusă unui proces de decolorare cu clor, articole din plastic, carton și tablă. Efecte nocive: efect cancerigen, teratogen, mutagen; afectează ficatul, rinichii, sistemul cardiovascular, sistemul nervos, sistemul respirator, sistemul gastrointestinal, sistemul imunitar, sistemul endocrin. FOARTE PERICULOS!
DISTEARAT DE GLICERIL 	- Emulgator, emolient - Sintetic Se adaugă în soluțiile pentru îmborsărire a tenului, rimel, șampon, soluțiile pentru înmuierea cuticulei. Efecte nocive: produce reacții alergice, dermatită de contact. PERICULOZITATE MEDIE!
DIMIDILIBANTINA 	- Conservant - Sintetic Se adaugă în șampon, rimel, crema balsamică. Alte întrebuințări: în detergentul lichid pentru vase, lacuri pentru obiectele metalice. Efecte nocive: este foarte toxic; iritarea ochilor și a pielii, reacții alergice, dermatită; produce formaldehidă. FOARTE PERICULOS!
DROMETRIZIN 	- Solvent, absorbant al razelor UV - Sintetic Se adaugă în lacul de unghii și produsele cosmetice. Efecte nocive: efect teratogen și cancerigen; afectează ficatul, sistemul imunitar, sistemul endocrin, sistemul respirator, sistemul nervos; inflamații și mâncărimi ale pielii. FOARTE PERICULOS!
ETANOLAMINT 	- Conservant, emulgator - Sintetic Se adaugă în vopseaua de păr, săpunuri, șampoane, geluri de duș, soluțiile pentru ondularea permanentă a părului la rece. Efecte nocive: interacțiunea lor cu nitriții din apă produce nitrozamină (cu efect cancerigen); iritarea sistemului respirator, a ochilor și a pielii; sensibilizare, căderea părului. FOARTE PERICULOS!
ETILNIPICOL 	- Solvent - Sintetic Se adaugă în parfumuri, săpunuri lichide, produsele cosmetice. Alte întrebuințări: în insecticide, soluție antigel, ceară pentru mașină, produse pentru întreținerea încălțăminte. Efecte nocive: afectează ficatul, rinichii, sistemul gastrointestinal, sistemul imunitar, sistemul respirator; depresia sistemului nervos central, dermatită de contact. FOARTE PERICULOS!
ETILNIPICOLINA 	- Solvent, agent-tampon - Sintetic Se adaugă în produsele cosmetice și în cremele pentru durerile femurale. Alte întrebuințări: în pesticide, lustrul obiectelor metalice. Efecte nocive: efect toxic dacă se inhalează sau se absoarbe prin piele; iritare severă a ochilor și a pielii, astm, dermatită de contact, sensibilizare. FOARTE PERICULOS!
ETONILANOL 	- Solvent - Sintetic Se adaugă în produsele cosmetice, lacul de unghii, șampon. Efecte nocive: afectează pielea, rinichii, aparatul reproducător, sistemul nervos. FOARTE PERICULOS!

Denumire	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
FENILALANINĂ 	- Îndulcitor artificial, agent antistatic - Sintetic Se adaugă în balsamul de păr. Alte întrebuințări: în unii îndulcitori artificiali, țigări. Efecte nocive: interzis persoanelor care suferă de fenilcetonurie, melanom sau ciroză; dacă fenilcetonuria nu este depistată din timp, ea conduce la degenerare mintală în cazul copiilor. PERICULOZITATE MEDIE!
FENIL 	- Conservant, solvent, agent de fixare - Sintetic Se adaugă în apa de gură, loțiunile pentru mâini, loțiunile pentru arsurile solare, săpunuri, cremele de ras, vopseala de păr, rujuri, rimel. Alte întrebuințări: în soluții dezinfectante și pentru obținerea mai multor aditivi alimentari. Efecte nocive: efect cancerigen; afectează rinichii, sistemul cardiovascular, sistemul nervos; urticarie, diaree, greață, migrene, vomă, comă, paralizie. FOARTE PERICULOS!
FENOXIETANOL 	- Conservant - Sintetic Se adaugă în șampon, săpunurile lichide, spumantul de baie, parfumuri, produsele cosmetice. Alte întrebuințări: în insecticide, soluții antigel; intră în compoziția soluției pentru vaccinuri. Efecte nocive: urticarie în cazul persoanelor sensibile; soluția concentrată produce greață, dureri de cap. PERICULOZITATE MEDIE!
FLUORESCENINĂ 	- Colorant - Sintetic Se adaugă în rujul de buze rezistent, lacul de unghii. Alte întrebuințări: pentru vopsirea lănei, a mătăsii și a hârtiei. Efecte nocive: inflamarea buzelor, fotosensibilitate, tulburări respiratorii și gastrointestinale. FOARTE PERICULOS!
FLUORURĂ DE SODIU 	- Conservant, agent pentru îngrijirea orală - Sintetic Se adaugă în produsele cosmetice, pasta de dinți, produsele pentru îngrijirea danturii. Alte întrebuințări: în țigări. Efecte nocive: efect cancerigen și teratogen; afectează ficatul, rinichii, sistemul musculoscheletal, sistemul nervos; fluoroză dentară și scheletală; hipotiroidie, osteoporoză, artrită, tulburări ale funcționării creierului, fracturi, stres. FOARTE PERICULOS!
FLUORURĂ DE STANIU 	- Agent pentru îngrijirea orală - Sintetic Se adaugă în produsele pentru îngrijirea danturii. Efecte nocive: efect cancerigen și teratogen; afectează ficatul, rinichii, sistemul musculoscheletal, sistemul nervos; hipotiroidie, osteoporoză, artrită, tulburări ale funcționării creierului, fracturi, stres; fluoroză dentară și scheletală. FOARTE PERICULOS!
FLUORURI 	- Agent pentru îngrijirea orală, conservant, insecticid - Sintetic Se adaugă în pasta de dinți, produsele cosmetice, apa de gură, produsele pentru igiena dentară. Alte întrebuințări: în multe produse alimentare care conțin apă, băuturi răcoritoare, suc de fructe, alimente conservate, apă, medicamentele pentru tratamente dentare, insecticide. Efecte nocive: efect cancerigen și teratogen; afectează ficatul, rinichii, sistemul musculoscheletal, sistemul nervos; hipotiroidie, osteoporoză, artrită, tulburări ale funcționării creierului, fracturi, stres; fluoroză dentară și scheletală. FOARTE PERICULOS!
FORMALDEHIDA 	- Conservant, agent antimicrobian - Sintetic Se adaugă în rimeluri, soluțiile întăritoare pentru unghii, lacul de unghii, săpunuri, cremele regenerante pentru păr, șampon, spumantul de baie,

Denumire	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
FORMALDEHIDA 	deodorante, cremele antirid. Alte întrebuințări: în soluții pentru lustruirea mobilei, ceară pentru mașini, vaccinuri, hrana pentru animale, ca agent antispumant. Efecte nocive: efect teratogen și mutagen; afectează ficatul, pielea, sistemul imunitar, sistemul nervos, aparatul reproducător; iritarea ochilor, a nasului și a gâtului, tuse, epistaxis, urticarie, greață, dermatită de contact, astm. INTERZIS în unele țări. FOARTE PERICULOS!
FOSFAT TRISODIC 	- Agent-tampon, chelator - Sintetic Se adaugă în șampon, spumant de baie, soluții pentru înmuierea cuticulei. Alte întrebuințări: aditiv în produsele alimentare, în pesticide. Efecte nocive: neurotoxicitate; produce iritarea pielii. PERICULOZITATE MEDIE!
FTALAT 	- Agenți care formează o peliculă protectoare, solvenți - Sintetici Se adaugă în lacul de unghii, sprayul de păr, șampon, săpunuri. Alte întrebuințări: obținerea de PVC, pesticide. Efecte nocive: efect cancerigen, mutagen, teratogen; tulburări endocrine; afectează rinichii, ficatul, plămânii, sistemul endocrin, sistemul nervos și aparatul reproducător. FOARTE PERICULOS!
GAMA-TERPINEN 	- Agent de parfumare - Sintetic Se adaugă în apă de colonie, parfum, săpun, cremă de ras, deodorant de corp și deodorant pentru cameră. Efecte nocive: tulburări ale sistemului nervos central; astm. PERICULOZITATE MEDIE!
GERANIOL ȘI DERIVAȚI AI GERANIILULUI 	- Aromatizant - Sintetic Se adaugă în parfumuri, șampon, produsele cosmetice. Alte întrebuințări: în gumă de mestecat, țigări. Efecte nocive: efect toxic dacă se ingerează; reacții alergice, dermatită de contact. PERICULOZITATE MEDIE!
GLICERINA, GLICEROL 	- Umectant, solvent - Natural sau sintetic Se adaugă în cremele pentru mâini, masca pentru față, cremele protectoare, săpun, apa de gură, produsele cosmetice, pasta de dinți. Alte întrebuințări: în diverse produse alimentare, medicamente. Efecte secundare: produce uscarea și iritarea pielii în cazul persoanelor sensibile. PERICULOZITATE MEDIE!
GULLANAT BENZICA 	- Conservant - Sintetic Se adaugă în antiperspirante, sprayul de păr, deodorante, loțiunile pentru fixarea părului, săpunul antibacterian fără apă pentru mâini. Alte întrebuințări: pentru aromatizarea hranei, ca dezinfectant folosit în spital și stomatologie. Efecte nocive: efect teratogen; afectează pielea, sistemul imunitar, aparatul reproducător, sistemul respirator; reacții alergice de contact, dermatită de contact, greață, dureri, dureri de cap, palpitații, astm, schimbări ale stării psihice. FOARTE PERICULOS!
GUERON, SINTETIC DE PIELA 	- Colorant, agent antimătreață - Sintetic Se adaugă în șampon, vopseaua de păr, produsele cosmetice faciale, loțiunile pentru corp și mâini, pasta de dinți. Alte întrebuințări: în adezive, insecticide. Efecte nocive: cancer hepatic, mamar și la vezica urinară; psoriazis, dermatită de contact, fototoxicitate, acnee, urticarie. INTERZIS în UE pentru uzul general. FOARTE PERICULOS!

Denumire	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
HECTORIT 	- Absorbant, agent antistatic - Sintetic Se adaugă în soluțiile pentru decolorarea părului, creion pentru ochi, fondul de ten. Alte întrebuințări: în pesticide. Efecte secundare: pulberea de hectorit produce iritarea plămânilor. MAI PUȚIN PERICULOS!
HELIOTROPINA (PIPERONAL) 	- Aromatizant azoic roșu-stacojiu - Sintetic Se adaugă în parfumuri și săpunuri. Alte întrebuințări: aromatizant pentru cireșele și vanilia din produsele alimentare. Efecte nocive: prin ingestia unor cantități mari, apare depresia sistemului nervos central; reacții alergice, iritarea pielii. PERICULOZITATE MEDIE!
HEXACLOROFEN 	- Conservant - Sintetic Se adaugă în antiperspirante, deodorante, uleiurile de corp pentru copii, șampon, pasta de dinți, pudra pentru copii. Alte întrebuințări: în detergenți, în produsele de origine animală, în procesul de spălare a fructelor. Efecte nocive: afectează ficatul, sistemul gastrointestinal, sistemul nervos; malformații congenitale, astm, orbire, reacții alergice, cloasma; scleroză multiplă, dermatită de contact. În UE și SUA, interzis în produsele cosmetice. FOARTE PERICULOS!
HEXILEN GLICOL 	- Solvent, agent de control al vâscozității - Sintetic Se adaugă în produsele cosmetice, balsamul de păr, cremele hidratante, loțiunile demachiante, vopseaua de păr. Alte întrebuințări: în pesticide, soluții pentru curățarea toaletei, balsam pentru țesături, toner pentru imprimantă, lichid de frână. Efecte nocive: afectează ficatul, sistemul nervos, sistemul gastrointestinal, sistemul respirator; dermatită de contact, iritarea ochilor, a pielii și a membranelor mucoase. FOARTE PERICULOS!
HEXILREZORCINOL 	- Antioxidant, antiseptic - Sintetic Se adaugă în apa de gură, în cremele de tratare a arsurilor solare. Alte întrebuințări: medicamente vermicide și antiseptice. Efecte nocive: afectează ficatul, sistemul gastrointestinal și cardiovascular; alergii, iritare gastrointestinală severă. FOARTE PERICULOS!
HIDROCHINONA 	- Antioxidant, agent de albire - Sintetic Se adaugă în cremele împotriva pistruilor, loțiunile pentru protecția solară, colorantul pentru păr, șampon. Alte întrebuințări: în pesticide, soluții pentru lipit, vopsele, uleiuri și grăsimi, ulei și combustibil pentru motor, soluție revelatoare pentru fotografie. Efecte nocive: efect mutagen; toxicitate hepatică; greață, vomă, diaree; alergii de contact, tulburări oculare, dermatită de contact, sensibilizare. FOARTE PERICULOS!
HIDROXID DE AMONIU 	- Agent-tampon - Sintetic Se adaugă în vopseaua de păr, soluțiile pentru îndreptarea buclilor, cremele de protecție, rimele. Alte întrebuințări: în detergenți, țigări, soluții pentru îndepărtarea petelor. Efecte nocive: efect toxic dacă se ingerează; iritarea ochilor și a membranelor mucoase; produce distrugerea părului. PERICULOZITATE MEDIE!
HIDROXID DE POTASIU 	- Emulgator, agent caustic - Sintetic Se adaugă în săpunurile lichide, loțiunile de mâini, soluțiile pentru îndepărtarea cuticulei. Alte întrebuințări: în soluțiile de curățenie casnică, bateriile electrice. Efecte nocive: iritarea pielii, distrugeri ale unghiilor, urticarie, arsuri ale pielii. FOARTE PERICULOS!

Denumire	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
HIDROXIMETIL CELULOZA 	- Agent de fixare, agent care formează o peliculă protectoare - Sintetic sau din produse modificate genetic Se adaugă în șampon, soluțiile astringente, rimel, loțiunile pentru corp și mâini. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
HIDROXIMETIL CELULOZA 	- Agent de vâscozitate - Sintetic Se adaugă în produsele cosmetice și produsele pentru îngrijirea părului. Alte întrebări: în soluții pentru curățarea toaletei. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
HIDROXIMETIL GLICINAT DE SODIU 	- Conservant - Sintetic Se adaugă în balsamul de păr, gelul de păr, șervețelele umede pentru copii, șervețelele umede pentru igiena personală. Are toxicitate pronunțată; poate produce formaldehidă. PERICULOZITATE MEDIE!
HOMOSALAT (HOMOMETIL- SALICILAT) 	- Absorbant al razelor UV - Sintetic Se adaugă în produsele cu protecție solară. Efecte nocive: tulburări endocrine; efect otrăvitor atunci când se absoarbe prin piele. PERICULOZITATE MEDIE!
HIDROXIMETIL CELULOZA 	- Conservant - Sintetic Se adaugă în șamponul pentru copii, fardul de pleoape, produsele uleioase pentru duș, rujuri, produse hidratante. Efecte nocive: efect teratogen și mutagen; afectează ficatul, pielea, sistemul imunitar, sistemul nervos, aparatul reproducător; iritarea ochilor, a nasului și a gâtului, tuse, epistaxis, urticarie, greață, dermatită de contact, astm; produce formaldehidă. FOARTE PERICULOS!
ETILANOL ALCOOL IZOPROPILIC 	- Solvent - Sintetic Se adaugă în șampon și parfumuri. Alte întrebări: în aromatizarea sintetică a fructelor, în țigări. Efecte nocive: neurotoxicitate; efect toxic prin inhalare; iritarea pielii și a membranelor mucoase; dermatită. FOARTE PERICULOS!
IZOPROPANOL ALCOOL (IZOPROPILIC) 	- Solvent, antispumant - Sintetic Se adaugă în vopseaua pentru păr, loțiunile pentru mâini, loțiunile after shave, lacul de unghii, sprayul pentru păr, parfumuri. Alte întrebări: soluții antigel, deodorant pentru cameră, rășină de shellac, ceară pentru mașini, soluții pentru curățarea carpetelor. Efecte nocive: efect teratogen; afectează ficatul, rinichii, sistemul respirator, sistemul gastrointestinal, sistemul nervos; păr uscat și denaturat, iritarea pielii. FOARTE PERICULOS!
IZOPROPANOLAMINA (NIPAI) 	- Agent-tampon, solvent - Sintetic Se adaugă în cremele cosmetice. Alte întrebări: în insecticide. Efecte nocive: produce nitrozamine (cu efect cancerigen); dermatită și alergii de contact, iritarea severă a pielii. FOARTE PERICULOS!
IZOTIAZOLINONA 	- Conservant - Sintetic Se adaugă în produsele cosmetice. Efecte nocive: toxicitate pronunțată; produce reacții alergice și dermatită de contact. PERICULOZITATE MEDIE!
IZOTIAZOLINONA 	- Conservant - Sintetic Se adaugă în șampon și produsele cosmetice. Alte întrebări: în soluții pentru întreținerea produselor din piele. Efecte nocive: efect mutagen, cancer de piele, dermatită de contact. FOARTE PERICULOS!

Denumire	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
KERATINĂ 	- Agent care formează o peliculă protectoare - Sintetic Se adaugă în soluții pentru ondularea permanentă a părului, șampon, balsam de păr. Are efecte secundare. MAI PUȚIN PERICULOS!
LANOLAT DE IZOPROPIL 	- Lubrifiant, emolient - Sintetic Se adaugă în produsele cosmetice, rujuri, cremele pentru întreținerea pielii, gelul de duș. Efecte nocive: efect toxic moderat; produce sensibilizarea pielii. PERICULOZITATE MEDIE!
LANOLINĂ ACETILATĂ 	- Emulgator, emolient - Sintetic Se adaugă în produsele pentru copii, rujuri, fardul de ochi, cremele pentru întreținere cosmetică, balsamul de păr. Efecte nocive: este periculos dacă are pesticide reziduale; produce dermatită de contact, reacții alergice, acnee. PERICULOZITATE MEDIE!
LANOLINĂ, ULEI DE LANOLINĂ, CEARĂ DE LANOLINĂ 	- Emulgator, emolient - Sintetic Se adaugă în rimeluri, rujuri, soluții pentru dizolvarea lacului de unghii, fardul de pleoape, balsamul pentru păr. Alte întrebuințări: în pesticide. Efecte nocive: este periculos dacă are pesticide reziduale; produce dermatită de contact, reacții alergice, acnee. PERICULOZITATE MEDIE!
LATEX 	- Agent care formează o peliculă protectoare - Sintetic Se adaugă în masca pentru înfrumusețea tenului. Alte întrebuințări: ca bază pentru guma de mestecat; în prezervative, mănuși, baloane. Efecte nocive: urticarie, reacții alergice, anafilaxie. PERICULOZITATE MEDIE!
LAURAMIDA DEA 	- Agent de vâscozitate, spumant - Sintetic Se adaugă în șamponul și balsamul pentru păr, spumantul de baie. Alte întrebuințări: în detergent pentru curățarea vaselor, șampon pentru animale. Efecte nocive: mâncărimi ale scalpului, reacții alergice ale pielii, păr uscat; poate conține DEA. FOARTE PERICULOS!
LACRAMIDĂ DEA 	- Agent antistatic - Sintetic Se adaugă în șamponul, balsamul și vopseaua de păr. Alte întrebuințări: în detergent pentru curățarea vaselor, șampon pentru animale. Efecte nocive: toxicitate pronunțată; poate produce iritarea pielii; poate conține DEA. FOARTE PERICULOS!
LAURAMINO PROPIONAT DE SODIU 	- Surfactant, agent de curățare - Sintetic Se adaugă în șamponul și balsamul de păr. Are toxicitate extrem de ridicată. FOARTE PERICULOS!
LAURAT DE SORBITAN 	- Emulgator - Sintetic Se adaugă în cremele și loțiunile cosmetice. Alte întrebuințări: în produse alimentare. Efecte secundare: urticarie, MAI PUȚIN PERICULOS!
LACREI ȘI ȘAMPURI DEA 	- Surfactant - Sintetic Se adaugă în produsele cosmetice, săpunurile lichide, șamponul și balsamul de păr. Efecte nocive: toxicitate la nivel renal, hepatic, cardiovascular, gastrointestinal, al sistemului nervos central; iritarea pielii și a membranelor mucoase, tulburări hormonale. FOARTE PERICULOS!

Denumire	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
LAURET SULFAT DE MAGNEZIU	- Surfactant - Sintetic Se adaugă în șampon. Efecte nocive: poate conține substanțele cancerigene 1,4-dioxan și oxid de etilenă; produce iritații moderate ale ochilor și pielii. FOARTE PERICULOS!
LAURET SULFAT DE AMONIU	- Agent de luciu și strălucire - Sintetic Se adaugă în șampon, spumant de baie, soluții pentru curățarea mâinilor. Alte întrebuințări: în detergent lichid de vase, detergenți în general. Efecte nocive: poate fi impurificat cu nitrozamine (cu efect cancerigen). FOARTE PERICULOS!
LAURET SULFAT DE SODIU (SLES)	- Surfactant, agent de curățare - Sintetic Se adaugă în șampon, pasta de dinți, gelul de duș, spumantul de baie, loțiunile lichide pentru curățarea trupului și a mâinilor, rimel. Alte întrebuințări: în detergent lichid de vase, detergent pentru rufe. Conține substanțe cancerigene de tip 1,4-dioxină și oxid de etilenă. Efecte nocive: produce formarea de nitrozamine (cu efect cancerigen); iritare moderată a ochilor și a pielii. FOARTE PERICULOS!
LAURIL PARABENAT DE SODIU	- Surfactant, agent antistatic - Sintetic Se adaugă în balsamul de păr. Efecte nocive: produce formarea de nitrozamine (cu efect cancerigen); crește permeabilitatea pielii la alte ingrediente. FOARTE PERICULOS!
LAURIL SULFAT DE AMONIU	- Agent de luciu, spumant - Sintetic Se adaugă în șampon, spumantul de baie, soluțiile pentru curățarea mâinilor, gelul de duș, pasta de dinți. Alte întrebuințări: în detergent lichid de vase, soluții pentru curățarea covoarelor, detergent pentru mașini. Efecte nocive: poate fi impurificat cu nitrozamine (cu efect cancerigen); iritarea pielii și a ochilor; contactul repetat poate usca pielea. FOARTE PERICULOS!
LAURIL SULFAT DE CAL	- Surfactant - Sintetic sau semisintetic Se adaugă în produsele cosmetice, săpunurile lichide, șamponul și balsamul de păr. Efecte nocive: toxicitate la nivel renal, hepatic, cardiovascular, gastrointestinal, al sistemului nervos central; iritarea pielii și a membranelor mucoase, tulburări hormonale. FOARTE PERICULOS!
LAURIL SULFAT DE SODIU (SLS)	- Spumant, surfactant, emulgator, detergent - Sintetic Se adaugă în spumantul de baie, balsamul de păr, gelul de duș, șampon, pasta de dinți, produsele hidratante. Alte întrebuințări: în prăjituri, produse din praf de ou, produse industriale pentru curățare, șampon pentru animale, detergent lichid pentru vase, soluție pentru curățarea covoarelor. Efecte nocive: efect teratogen; prin interacțiune cu nitratii din apa de la robinet, SLS produce nitrozamine (cu efect cancerigen); iritarea pielii, a ochilor și a membranei mucoase; piele uscată; eczemă, ulcer bucal, toxicitate hepatică și gastrointestinală. FOARTE PERICULOS!
LAURIL SULFAT DE TEA	- Surfactant - Sintetic Se adaugă în produsele pentru îngrijirea părului, pachetele cu nămol, șampon, spumantul de baie. Alte întrebuințări: șampon pentru animale, detergenți pentru întreținerea casnică. Efecte nocive: reacționează cu nitratii și formează astfel nitrozamine (cu efect cancerigen); dermatită alergică de contact, iritarea pielii. FOARTE PERICULOS!

Denumire	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
LAURIL SULFOACETAT DE SODIU 	- Surfactant - Sintetic Se adaugă în șampon, demachiantul de față, produsele pentru duș. Efecte secundare: iritarea moderată și chiar severă a pielii, iritarea ușoară a ochilor. FOARTE PERICULOS!
LAUROIL LIZINA 	- Agent de control al vâscozității - Sintetic Se adaugă în pudra pentru ten, rujuri, fardul de pleoape, produsele de machiaj. Are efecte secundare. MAI PUTIN PERICULOS!
LAUROIL SARCOSINAT DE AMONIU 	- Agent de luciu - Sintetic Se adaugă în șampon și praful pentru dinți. Efecte nocive: poate fi impurificat cu nitrozamine (cu efect cancerigen). FOARTE PERICULOS!
LINALOL 	- Aromatizant - Sintetic Se adaugă în parfumuri, apa de colonie, săpunurile parfumate, after shave-uri, loțiunile pentru mâini, sprayul pentru păr. Alte întrebuințări: ca aromatizant în produsele alimentare, țigări, balsamuri. Efecte nocive: psoriazis facial, tulburări hepatice; reacții alergice, iritarea ochilor și a pielii. PERICULOZITATE MEDIE!
LINOLEAMIDA DEA 	- Emulgator, spumant, agent antistatic - Sintetic Se adaugă în șampon. Este interzisă folosirea sa în produse care favorizează formarea de nitrozamine (cu efect cancerigen). Efecte nocive: toxicitate la nivel renal, hepatic, cardiovascular, gastrointestinal, al sistemului nervos central; iritarea pielii și a membranelor mucoase, tulburări hormonale. FOARTE PERICULOS!
LINOLEAMIDA MEA 	- Surfactant, agent antistatic - Sintetic Se adaugă în produsele pentru îngrijirea părului, cremele de ochi. Efecte nocive: iritant pentru piele și ochi; poate conține MEA. FOARTE PERICULOS!
LINOLAT DE LIZOPROPI 	- Emolient - Sintetic sau din produse modificate genetic Se adaugă în balsam și în produsele cosmetice. Are toxicitate pronunțată. FOARTE PERICULOS!
MENTOL 	- Aromatizant - Sintetic Se adaugă în apa de gură, soluțiile pentru înprospătarea parfumului pielii, parfumuri. Alte întrebuințări: în gumă de mestecat, țigări, pesticide. Efecte nocive: reacții alergice, iritarea pielii; este toxic dacă se ingerează în cantitate mare. PERICULOZITATE MEDIE!
MERCAPTANI 	- Agent de parfumare - Sintetic Se adaugă în produsele pentru depilare. Efecte nocive: efect toxic crescut; iritarea pielii, reacții alergice, infecții ale foliculului pilos. FOARTE PERICULOS!
MERCURI SI COMPUȘI CU MERCUR 	- Conservant - Sintetic Se adaugă în săpunurile medicinale, produsele cosmetice, cremele împotriva pistruilor, masca facială, loțiunile tonice pentru păr, produsele pentru ochi. Alte întrebuințări: în vopsea, produse fungicide, plasticuri. Efecte nocive: este extrem de toxic, efect teratogen; afectează ficatul, rinichii, sângele, sistemul respirator și aparatul reproducător; autism, epilepsie; se absoarbe prin piele. În SUA și UE, interzis în majoritatea produselor cosmetice. FOARTE PERICULOS!

Denumire	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
METILCLORUR DE UNGHII 	- Agent de vâscozitate - Sintetic Se adaugă în lacul de unghii și în unghiile artificiale. Efecte nocive: efect teratogen, neurotoxicitate, alergii, iritarea pielii, dermatită de contact, INTERZIS contactul cu pielea. FOARTE PERICULOS!
METILCLORUR DE UNGHII 	- Agent care formează o peliculă protectoare - Sintetic Se adaugă în lacul de unghii și unghiile artificiale. Alte întrebunțări: în ciment ortopedic medical, ciment dentar, adezive. Efecte nocive: efect teratogen; afectează ficatul, sângele, rinichii, sistemul respirator, sistemul nervos, sistemul imunitar; iritarea severă a pielii, reacții alergice, dermatită de contact. În UE, INTERZIS în produsele cosmetice. FOARTE PERICULOS!
METENAMINĂ 	- Conservant, antiseptic - Sintetic Se adaugă în deodorantele sub formă de cremă și pudră, apa de gură, șamponul și balsamul de păr. Alte întrebunțări: produse medicale. Efecte nocive: iritarea pielii, urticarie; produce formaldehidă; este precursor de nitrozamină. FOARTE PERICULOS!
METICONA 	- Agent antistatic, emolient - Sintetic Se adaugă în ruj, rimel, after shave, creion pentru ochi. Efecte nocive: toxicitate scăzută; iritarea pielii, reacții alergice. PERICULOZITATE MEDIE!
METILCLORUR LACRĂȘ DE SOPI 	- Emulgator, surfactant - Sintetic Se adaugă în produsele cosmetice. Efecte nocive: produce nitrozamine (cu efect cancerigen). FOARTE PERICULOS!
METILCLORUR DE UNGHII 	- Aromatizant, agent de parfumare - Sintetic Se adaugă în șamponul și balsamul de păr, lacul de unghii, parfumuri. Alte întrebunțări: în adezive, solvenți pentru vopsea. Efecte nocive: iritarea ochilor, a pielii și a membranelor mucoase; dermatită, migrene, depresia sistemului nervos central; afectează ficatul și sistemul nervos. FOARTE PERICULOS!
METILCLORUR DE UNGHII 	- Aromatizant, agent de parfumare - Sintetic Se adaugă în parfumuri. Alte întrebunțări: în aromatizarea sintetică a fructelor din produsele alimentare, ca solvent pentru celuloză și lacuri. Efecte nocive: efect cancerigen; afectează rinichii, ficatul, sistemul gastrointestinal, sistemul respirator, sistemul nervos; inhalarea sau ingestia sunt periculoase; dermatită, malformații congenitale. FOARTE PERICULOS!
METILCLORO- IZOTIAZOLINONĂ 	- Conservant - Sintetic Se adaugă în șampon, săpunurile lichide pentru mâini și corp, after shave. Alte întrebunțări: în detergent lichid pentru vase, vopsea, soluții pentru curățat pantofii. Efecte nocive: efect mutagen, produce reacții alergice, dermatită de contact. PERICULOZITATE MEDIE!
METILCLORUR DE UNGHII 	- Conservant - Sintetic Se adaugă în șamponul și balsamul de păr, spumantul de baie, săpunul de corp, produsele astringente pentru cameră. Alte întrebunțări: în detergent lichid de vase. Efecte nocive: reacții alergice, dermatită de contact, sensibilizarea pielii. FOARTE PERICULOS!
METIL- IZOTIAZOLINONĂ 	- Conservant - Sintetic Se adaugă în produsele cosmetice pentru copii, șamponul și balsamul de păr, soluțiile pentru curățarea mâinilor. Alte întrebunțări: în detergent lichid de vase, soluții pentru întreținerea

Denumire	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
METIL-IZOTIAZOLINONĂ (continuare)	pantofilor, șampon pentru animale, vopsele. Efecte nocive: efect toxic crescut. PERICULOZITATE MEDIE!
METOXICINAMAT DE OCTIL 	- Absorbant al razelor UV - Sintetic Se adaugă în cremele-ecran pentru protecția solară, rujuri, parfumuri, fondul de ten. Alte întrebuintări: în insecticide. Efecte nocive: tulburări endocrine, alergii de contact, fotoalergie. PERICULOZITATE MEDIE!
METILNITROFENOL (4-HIDROXI-2-NITROFENOL) 	- Solvent, agent de parfumare - Sintetic Se adaugă în lacul de unghii, parfumuri, săpunurile lichide, produsele cosmetice. Efecte nocive: malformații congenitale; afectează aparatul reproducător. FOARTE PERICULOS!
MEXENONĂ (2-HIDROXI-4-METOXI-4'-METIL-BENZOFENONĂ) 	- Absorbant al razelor UV - Sintetic Se adaugă în cremele-ecran pentru protecția solară. Efecte nocive: fotoalergie, urticarie, alergii de contact. PERICULOZITATE MEDIE!
MICĂ 	- Agent de opacizare, colorant - Sintetic Se adaugă în pudra pentru ten, fardul de pleoape, rimel, șampon, fondul de ten. Alte întrebuintări: în zgarda pentru feline. Efecte nocive: afectează ficatul, sistemul gastrointestinal. PERICULOZITATE MEDIE!
MIRISTAT DE BUTIL 	- Emolient - Sintetic Se adaugă în rujuri, cremele de față, lacul de unghii, soluțiile pentru dizolvarea lacului de unghii. Efecte secundare: produce iritarea pielii, acnee. MAI PUTIN PERICULOS!
MIRISTAT DE GLICERIL 	- Emulgator, emolient - Sintetic Se adaugă în cremele pentru copii, masca pentru față, loțiunile pentru mâini. Efecte secundare: produce dermatită de contact, acnee. PERICULOZITATE MEDIE!
MIRISTAT DE IZOBUTIL 	- Emolient - Sintetic Se adaugă în produsele cosmetice. Efecte secundare: miristații produc acnee în cazul unor persoane sensibile. MAI PUTIN PERICULOS!
MIRISTAT DE LAURIL 	- Emolient, solvent, hidratant - Sintetic Se adaugă în loțiunile antisolare, uleiul pentru duș, șampon, deodorante, loțiunile pentru mâini. Alte întrebuintări: în pesticide. Efecte nocive: crește semnificativ absorbția substanței cancerigene NDELA; produce acnee. FOARTE PERICULOS!
MIRISTAT DE MAGNEZIU 	- Agent de opacizare - Sintetic Se adaugă în produsele cosmetice. Efecte secundare: la unele persoane sensibile, miristații produc acnee. MAI PUTIN PERICULOS!
MIRISTAT DE ZINC 	- Agent de opacizare, agent de control al vâscozității - Sintetic Se adaugă în lacul de unghii, farduri. Efecte nocive: efect toxic; dacă se ingerează, produce greață și vomă; acnee. PERICULOZITATE MEDIE!

Denumire	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
MIRISTOIL SARCOZINAT DE SODIU 	- Surfactant, agent antistatic - Sintetic Se adaugă în produsele hidratante, produsele spumante pentru curățarea tenului. Efecte nocive: produce formarea de nitrozamine (cu efect cancerigen); crește permeabilitatea pielii la alte ingrediente. PERICULOZITATE MEDIE!
MENOTANOLAMINĂ (MEA) 	- Umectant, emulgator - Sintetic Se adaugă în săpunuri, produse cosmetice, soluții pentru curățarea mâinilor, creme de corp, vopsea de păr, săpunuri lichide. Alte întrebuințări: în detergenții de rufe, soluțiile pentru curățarea cuptorului cu microunde, soluțiile degresante. Efecte nocive: produce nitrozamine (cu efect cancerigen); produce iritarea pielii și a ochilor. FOARTE PERICULOS!
MORFOLINĂ 	- Emulgator, surfactant - Sintetic Se adaugă în diverse produse cosmetice. Alte întrebuințări: se adaugă pe suprafața fructelor și a legumelor. Efecte nocive: afectează rinichii, sistemul respirator, sistemul nervos; iritarea pielii, ochilor și a membranelor mucoase. FOARTE PERICULOS!
MOSC AMBRAT 	- Agent de fixare, aromatizant - Sintetic Se adaugă în cremele cosmetice, loțiunile after shave, săpunuri, produsele pentru îngrijirea danturii. Alte întrebuințări: aromatizarea produselor alimentare, detergenți. Efecte nocive: neurotoxicitate, fotosensibilitate, dermatită de contact. În UE, interzis în produsele cosmetice. FOARTE PERICULOS!
MOSC MOSKEN 	- Agent de parfumare - Sintetic Se adaugă în parfumuri și rujuri. Efecte nocive: produce hiperpigmentare temporară; dermatită de contact pigmentantă. În UE, interzis în produsele cosmetice. FOARTE PERICULOS!
NANOPARTICULE 	- Absorbant al razelor UV - Sintetic Se adaugă în cremele cosmetice, cremele-ecran pentru protecția solară. Efecte nocive: produce modificări ale structurii ADN-ului. FOARTE PERICULOS!
NEOMIDINĂ 	- Agent antibiotic - Sintetic Se adaugă în unele antiperspirante. Efecte nocive: toxicitate renală; produce reacții alergice, fotoalergie; produce infecții stafilococice. FOARTE PERICULOS!
NIBRAT DE ARGINT 	- Colorant - Sintetic Se adaugă în vopseaua de culoare metalică pentru păr. Efecte nocive: efect otrăvitor, caustic și iritant; sensibilizează pielea, alergice. FOARTE PERICULOS!
NITROBENZEN 	- Agent de parfumare, solvent - Sintetic Se adaugă ca parfum în săpunurile ieftine. Alte întrebuințări: în cremă de ghetă; se folosește în procesul de obținere a anilinei, care este folosită la medicamente și vopsele. Efecte nocive: efect teratogen; afectează rinichii, ficatul, sistemul respirator, sistemul nervos, aparatul reproducător; cianoză, migrene, greață, somnolență; se absoarbe prin piele. FOARTE PERICULOS!
NITROZAMINE 	- Sintetice Se adaugă în produsele cosmetice și șampon cu MEA, DEA sau TEA. Alte întrebuințări: în tutun, pesticide, apă, carnea sărată și afumată. Efecte nocive: produc multe forme de cancer, ca de exemplu: la ficat, stomac, cavitate bucală, plămâni, esofag; tulburări hepatice; se absorb prin piele. FOARTE PERICULOS!

Denumire	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
NAILON 	- Agent de vâscozitate, agent de opacizare - Sintetic Se adaugă în rimeluri, rimelul pentru lungime, fardul de pleoape. Efecte secundare: produce reacții alergice în cazul unor persoane sensibile. MAI PUȚIN PERICULOS!
OCTAFLOROHIDRAT DE ALUMINIU ȘI ZIRCONIU 	- Agent de parfumare, antisudoripar - Sintetic Se adaugă în deodorante, antiperspirante fără aerosoli (cu gel sau solide). Efecte nocive: granulom, tumori mamare; reacții alergice de contact, iritarea pielii, tulburări pulmonare. FOARTE PERICULOS!
OLEAMIDA DE A 	- Agent de control al vâscozității - Sintetic Se adaugă în rujuri, săpunuri, șampon, spumant de baie. Efecte nocive: urticarie; poate forma nitrozamine (cu efect cancerigen). FOARTE PERICULOS!
OLEAT DE DECIL 	- Emolient, emulgator - Sintetic Se adaugă în cremele pentru mâini, produsele antisolare. Efecte secundare: acnee. MAI PUȚIN PERICULOS!
OLEAT DE GLICERIL 	- Emulgator, emolient - Sintetic Se adaugă în cremele și loțiunile cosmetice. Efecte nocive: produce dermatită de contact, alergii la nivelul pielii. PERICULOZITATE MEDIE!
OLEAT DE SORBITAN 	- Emulgator, agent cu proprietăți plastice - Sintetic Se adaugă în produsele cosmetice, farduri. Efecte nocive: produce urticarie și reacții alergice. PERICULOZITATE MEDIE!
OLEAT SULFONAT DE SODIU C12-C15 	- Surfactant - Sintetic Se adaugă în produsele cosmetice, șamponul și balsamul de păr. Efecte nocive: produce iritarea pielii, uscarea și denaturarea părului; poate forma nitrozamine (cu efect cancerigen). FOARTE PERICULOS!
OLEAT SARCOSINA 	- Agent antistatic, surfactant - Sintetic Se adaugă în lubrifianți, săpunuri, balsamul de păr, produsele cosmetice. Alte întrebuințări: se adaugă în amestecul de compuși care au rolul de a conferi luciu produselor pe care se aplică. Efecte nocive: produce iritație moderată a pielii; sarcozinele cresc absorbția altor ingrediente prin piele și produc contaminarea cu nitrozamine (cu efect cancerigen). FOARTE PERICULOS!
OLEAT SULFAT DE MAGNEZIU 	- Surfactant - Sintetic Se adaugă în produsele cosmetice. Alte întrebuințări: în detergenți. Efecte nocive: conține substanțele cancerigene 1,4-dioxan și oxid de etilenă. FOARTE PERICULOS!
OLEAT SULFAT DE SODIU 	- Emulgator - Sintetic Se adaugă în produsele cosmetice. Efecte nocive: poate fi contaminat cu 1,4-dioxan (cu efect cancerigen) și/sau cu oxid de etilenă. FOARTE PERICULOS!
ORTO-AMINOFENOL, META-AMINOFENOL, PARA-AMINOFENOL 	- Coloranți - Sintetici Se adaugă în vopseaua de păr. Efecte nocive: efecte toxice și nocive ireversibile. FOARTE PERICULOS!

Denumire	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
PARA 	- Coloranți - Sintetici Se adaugă în majoritatea vopselelor de păr care se folosesc acasă sau la salonul de coafură, în vopseaua pentru gene. Efecte nocive: efect cancerigen; urticarie, eczeme, astm, dermatită de contact, gastrită, pierderea vederii; produce chiar moartea. FOARTE PERICULOS!
PERMANGANAT DE POTASIU 	- Agent antimicrobian - Sintetic Se adaugă în produsele cosmetice. Alte întrebuințări: spray dezinfectant. Efecte nocive: efect mutagen și cancerigen; efect foarte toxic; irită pielea. FOARTE PERICULOS!
OXALAT DE DIBUTIL 	- Chelator - Sintetic Se adaugă în produsele cosmetice profesionale. Are toxicitate pronunțată. PERICULOZITATE MEDIE!
OXIBENZONĂ 	- Absorbant al razelor UV - Sintetic Se adaugă în cremele-ecran pentru protecția solară. Efecte nocive: fotosensibilitate, alergie de contact, dermatită cronică. PERICULOZITATE MEDIE!
OXID DE DIFENIL 	- Chelator - Sintetic Se adaugă în parfumuri și săpunurile parfumate. Efecte nocive: este toxic dacă se inhalează. FOARTE PERICULOS!
OXID DE ETILEN 	- Umectant - Sintetic Se adaugă în șampon și produsele cosmetice. Efecte nocive: efect teratogen, mutagen, cancerigen; afectează ficatul, rinichii, sistemul gastrointestinal, sistemul respirator; migrene, vomă, avort spontan. FOARTE PERICULOS!
OXID DE LACRAMINĂ 	- Agent antistatic - Sintetic Se adaugă în produsele pentru îngrijirea părului. Efecte nocive: formează nitrozamino (cu efect cancerigen). FOARTE PERICULOS!
OXID DE ZINC	- Agent de opacizare, colorant - Sintetic Se adaugă în pudra de talc, antiperspirante, cremele de ras, loțiunile cu calamină, cremele-ecran pentru protecția solară, produsele pentru îngrijirea părului. Alte întrebuințări: este folosit ca antiseptic, astringent și în medicamentele pentru tratamentul bolilor de piele. Efecte nocive: efect teratogen; toxicitate respiratorie; protejează împotriva radiațiilor UV, produce erupții ale pielii. FOARTE PERICULOS!
PABA GLICERIL	- Absorbant al razelor UV - Sintetic Se adaugă în cremele antisolare. Efecte nocive: produce dermatită de contact, fotosensibilitate. PERICULOZITATE MEDIE!
PALMITAT DE CETIL	- Emolient - Sintetic Se adaugă în fardurile de pleoape, produsele pentru întreținerea pielii. Alte întrebuințări: în lubrifianți. Efecte secundare: dermatită de contact. MAI PUTIN PERICULOS!
PALMITAT DE ETIL	- Emolient, aromatizant - Sintetic Alte întrebuințări: aromatizant în produsele alimentare, țigări. Efecte secundare: acnee. MAI PUTIN PERICULOS!

Denumire	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
PALMITAT DE IZOBUTIL 	- Emolient - Sintetic Se adaugă în produsele cosmetice. Efecte secundare: dermatită de contact. MAI PUTIN PERICULOS!
PALMITAT DE IZOPROPIL 	- Emolient, conservant - Sintetic Se adaugă în apa de colonie, cremele hidratante, loțiunile pentru copii, produsele pentru îngrijirea părului. Alte întrebuințări: pesticide. Efecte nocive: reacții alergice, iritarea ochilor și a pielii. PERICULOZITATE MEDIE!
PALMITAT DE IZOSTEARIL 	- Surfactant, emolient - Sintetic Se adaugă în cremele pentru mâini, cremele de ras, săpunuri, cremele protectoare, loțiunile demachiante. Efecte secundare: dermatită de contact. MAI PUTIN PERICULOS!
PALMITAT DE OCTIL 	- Emolient - Sintetic Se adaugă în cremele de ras, rujuri, cremele hidratante. Efecte secundare: produce acnee. MAI PUTIN PERICULOS!
PALMITAT DE SORBITAN 	- Emulgator - Sintetic Se adaugă în șamponul și balsamul de păr, cremele cosmetice. Efecte secundare: dermatită de contact. MAI PUTIN PERICULOS!
PARAFINĂ 	- Emolient, agent de control al vâscozității - Sintetic Se adaugă în rujuri, rimel, cremele pentru gene. Alte întrebuințări: în pesticide. Efecte nocive: impuritățile din parafină produc iritarea pielii și eczeme. FOARTE PERICULOS!
PBSA (ACID 2-FENIL-BENZIMIDAZOL-SULFONIC)	- Absorbant al razelor UV - Sintetic Se adaugă în cremele-ecran pentru protecție solară. Efecte nocive: crește riscul cancerului de piele; distruge pielea. FOARTE PERICULOS!
P-CLORO-M-CREZOL 	- Conservant - Sintetic Se adaugă în produsele pentru îngrijirea pielii și cele antisolare. Are toxicitate extrem de pronunțată. FOARTE PERICULOS!
PARA-CREZOL 	- Conservant, aromatizant - Sintetic Se adaugă în apa de gură și în produsele cosmetice. Alte întrebuințări: ca aromă sintetică de nucă și vanilie în produsele alimentare. Efecte nocive: afectează rinichii, sângele, ficatul, sistemul endocrin, sistemul nervos; arsuri ale pielii, dermatită, tulburări respiratorii. FOARTE PERICULOS!
PEG-URI POLIETILEN GLICOLI 	- Liant, solvent, emulgator - Sintetic Se adaugă în majoritatea produselor de curățare a pielii, cremele de protecție, rujuri, antiperspirante, produsele pentru copii etc. Alte întrebuințări: în unguente, soluții pentru curățarea aragazului și cuptorului, în procesul de obținere a agenților de suprafață. Efecte nocive: toxicitate la nivel renal și imunitar, poate fi contaminat cu 1,4-dioxan, oxid de etilenă, arsenic, plumb; iritarea ochilor și a pielii. FOARTE PERICULOS!
PEROXID DE BENZOIL 	- Agent de albire, agent de uscare - Sintetic Se adaugă în produsele cosmetice, soluțiile pentru fixarea unghiilor artificiale. Efecte nocive: efect coroziv; efect toxic dacă se ingerează; alergii cutanate, iritarea pielii. Este INTERZIS în contactul cu pielea! FOARTE PERICULOS!

Denumire	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
PEROXID DE HIDROGEN 	- Conservant, agent oxidant - Sintetic Se adaugă în apa de gură, pasta de dinți, soluțiile pentru albirea pielii și a părului. Alte întrebări: brânză <i>Ceddar</i> și brânză elvețiană, medicamente germicide și antiseptice. Efecte nocive: soluția concentrată are efect coroziv asupra pielii, ochilor și tractului respirator; produce dureri de cap, reacții alergice, greață. MAI PUȚIN PERICULOS!
PERSULFAT DE AMONIU 	- Conservant, agent oxidant - Sintetic Se adaugă în produsele cosmetice, săpunuri, vopseala de păr, soluțiile pentru strălucirea pielii. Alte întrebări: în detergenți. Efecte nocive: astm, iritarea pielii și a membranelor mucoase, păr degradat. PERICULOZITATE MEDIE!
PIPIROLATIL N ALII 	- Emolient, agent antistatic - Sintetic Se adaugă în ceara depilatoare, fardul de pleoape, rujuri. Alte întrebări: medicamente, agenți de strălucire care se aplică pe unele alimente. Efecte nocive: poate conține substanțe aromatice policiclice, care produc cancerul; reacții alergice la nivelul pielii, decolorarea pielii. FOARTE PERICULOS!
P-HIDROXIANTISOL 	- Antioxidant - Sintetic Se adaugă în vopseala de păr și în rujuri. Efecte nocive: limfom non-Hodgkin; ingestia produce iritarea tractului intestinal și insuficiență cardiacă; depigmentarea pielii, iritarea ochilor și a pielii. FOARTE PERICULOS!
PIPERONAL 	- Aditiv, aromatizant, colorant azoic roșu-stacojiu - Sintetic Se adaugă în săpunuri, rujuri, parfumuri. Alte întrebări: aromatizant al produselor alimentare, al țigărilor. Efecte nocive: depresia sistemului nervos central, urticarie, iritarea pielii. FOARTE PERICULOS!
PIROCATICOL 	- Antiseptic, agent oxidant - Sintetic Se adaugă în vopseala de păr, în special în cea pentru păr blond; în produsele pentru îngrijirea pielii. Alte întrebări: în arta fotografică, vopsirea blănii de vulpe. Efecte nocive: efect cancerigen; afectează ficatul, rinichii; dermatită de contact, eczeme. FOARTE PERICULOS!
PIROGALOL 	- Antiseptic, colorant - Sintetic Se adaugă în vopseala de păr, în produsele pentru îngrijirea pielii. Alte întrebări: în preparate topice antimicrobiene pentru pielea iritată. Efecte nocive: efect teratogen și mutagen; sensibilizarea pielii, urticarie; ingestia produce tulburări renale și hepatice. FOARTE PERICULOS!
POLIACRILAMIDA 	- Agent de vâscozitate, agent care formează o peliculă protectoare - Sintetic Se adaugă în cremele hidratante, lacul de unghii, cremele astringente, farduri. Alte întrebări: în adezive, plasticuri, pesticide. Efecte nocive: paralizia sistemului nervos central, toxicitate mare și iritarea pielii; se absoarbe prin piele. FOARTE PERICULOS!

Denumire	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
POLIETILEN 	- Liant, agent antistatic, stabilizator - Sintetic Se adaugă în loțiunile pentru mâini, soluțiile pentru înprospătarea parfului pielii, produsele antisolare, deodorante, antiperspirante. Alte întrebuințări: în gumă de mestecat, folia pentru ambalaje. Efecte nocive: ingestia unor cantități mari produce tulburări renale și hepatice. PERICULOZITATE MEDIE!
POLIPROPILEN GLICOL 	- Umectant, solvent - Sintetic Se adaugă în fardul de pleoape. Alte întrebuințări: în pesticide. Efecte nocive: afectează sistemul respirator, sistemul imunitar și sistemul nervos; dermatită de contact, acidoză lactică, urticarie, piele uscată, alergii de contact întârziată; crește permeabilitatea pielii la alte ingrediente. FOARTE PERICULOS!
PROPILEN GLICOL (PPG) 	- Umectant, solvent - Sintetic Se adaugă în produsele pentru machiaj (fond de ten, rimel, ruj), produsele pentru îngrijirea părului, deodorante, after shave, loțiunile pentru copii, loțiunile antisolare. Alte întrebuințări: în produse alimentare, țigări, pesticide; este ingredientul principal din soluția antigel și din lichidul de frână. Efecte nocive: afectează sistemul respirator, sistemul imunitar și sistemul nervos; dermatită de contact, acidoză lactică, urticarie, piele uscată, alergii de contact întârziată; crește permeabilitatea pielii la alte ingrediente. FOARTE PERICULOS!
PSORALEN 	- Absorbant al razelor UV - Sintetic Se adaugă în creme-ecran pentru protecția solară și în parfumuri. Alte întrebuințări: în medicamentele pentru tratarea bolii vitiligo. Efecte nocive: fotodermatită, fotosensibilitate. PERICULOZITATE MEDIE!
QUATERNIUM-15 	- Conservant, surfactant - Sintetic Se adaugă în șamponul și balsamul de păr, produsele cosmetice, uleiurile pentru copii, fardurile de pleoape. Alte întrebuințări: în șampon pentru animale. Efecte nocive: dermatită de contact, reacții alergice, iritarea ochilor, urticarie, sensibilizarea pielii. FOARTE PERICULOS!
QUATERNIUM-16 	- Surfactant, agent antistatic - Sintetic (contaminat cu pesticide și DEA) Se adaugă în produsele de îngrijire a părului, care îi conferă strălucire. Efecte nocive: efect cancerigen; iritarea ochilor, dermatită de contact. FOARTE PERICULOS!
RETINOL 	- Conservant - Sintetic Se adaugă în uleiurile și cremele pentru masaj, produsele pentru îngrijirea pielii, cremele hidratante, cremele de mâini, produsele antirid. Alte întrebuințări: în medicamentele pentru tratarea acneei. Efecte secundare: toxicitate hepatică și malformații congenitale; excesul produce îngălbenirea pielii. MAI PUȚIN PERICULOS!
REZORCINOL 	- Conservant, antiseptic, colorant - Sintetic Se adaugă în șamponul antimătreață, vopseaua de păr, rujuri, loțiunile tonice pentru păr. Alte întrebuințări: în explozive, vopseaua pentru textile. Efecte nocive: afectează ficatul, sistemul nervos, sistemul imunitar, sistemul cardiovascular; inflamarea ochilor și a pleoapelor, vertij, agitație, tulburări endocrine. FOARTE PERICULOS!

Denumire	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
SATROL 	- Agent de parfumare, aromatizant - Sintetic Se adaugă în săpunuri și parfumuri ieftine. Alte întrebuințări: pentru aromatizarea băuturilor alcoolice. Efecte nocive: efect cancerigen și teratogen; afectează ficatul, rinichii, sistemul nervos, aparatul reproducător. FOARTE PERICULOS!
SALICILAT DE BENZIL 	- Absorbant al razelor UV - Sintetic Se adaugă în parfumuri și cremele pentru protecție antisolara. Alte întrebuințări: în țigări. Efecte nocive: alergii cutanate, oculare; fotosensibilitate; iritații severe ale tractului respirator; iritații severe gastrointestinale, cu senzație de greață, vomă și diaree. FOARTE PERICULOS!
SALICILAT DE ETIL 	- Aromatizant - Sintetic Se adaugă în parfumuri. Alte întrebuințări: aromatizant în produsele alimentare, țigări. Efecte nocive: efect teratogen; efect iritant puternic pentru piele și membranele mucoase; afectează ficatul, sângele, sistemul respirator, sistemul nervos, aparatul reproducător; afectează ireversibil vederea. FOARTE PERICULOS!
SALICILAT DE METIL 	- Aromatizant, antiseptic - Sintetic Se adaugă în apa de gură, pasta de dinți, loțiunile protectoare care se aplică în urma arsurilor solare. Alte întrebuințări: aromatizant în produsele alimentare, detergenți, țigări. Efecte nocive: efect teratogen; afectează sângele, ficatul, sistemul respirator, sistemul nervos, aparatul reproducător; iritant puternic pentru piele și membranele mucoase. FOARTE PERICULOS!
SALICILATI 	- Aromatizant - Sintetic Sărurile acidului salicilic: salicilat de benzil, de amil, de metil, de fenil. Efecte nocive: efect teratogen; efect iritant puternic pentru piele și membranele mucoase; afectează ficatul, sângele, sistemul respirator, sistemul nervos, aparatul reproducător; afectează ireversibil vederea. FOARTE PERICULOS!
SARCOZINAT DE COCOIL AMONIU 	- Agent de luciu - Sintetic Se adaugă în șampon și praful pentru dinți. Efecte nocive: poate fi impurificat cu nitrozamine (cu efect cancerigen). FOARTE PERICULOS!
SARCOZINAT DE STEAROL 	- Agent antistatic - Sintetic Se adaugă în gelul pentru ras. Efecte nocive: produce formarea de nitrozamine (cu efect cancerigen); crește permeabilitatea pielii la alte ingrediente. FOARTE PERICULOS!
SARCOZINE SI SARCOZINATE 	- Surfactant - Sintetic Se adaugă în șampon, săpunuri, produsele pentru îngrijirea danturii, uleiul lubrifiant. Alte întrebuințări: în detergent lichid pentru vase. Efecte nocive: produce formarea de nitrozamine (cu efect cancerigen); crește permeabilitatea pielii la alte ingrediente. FOARTE PERICULOS!
SILICIU DE ALUMINIU 	- Abraziv - Sintetic Se adaugă în pensulele pentru aplicarea rujului, în pudra de față. Alte întrebuințări: în vopsea, soluții pentru curățat, adezivi pentru linoleum. Efecte nocive: efect cancerigen; când se folosește sub formă uscată, produce iritații ale ochilor, pielii și plămânilor. FOARTE PERICULOS!
SODIU COCOIL ISETIONAT 	- Surfactant - Sintetic Se adaugă în săpunuri, gelul de duș, spuma de păr, cremele hidratante. Efecte nocive: iritarea ochilor și a pielii. PERICULOZITATE MEDIE!

Denumire	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
STEARAT DE 4-METOXI-METIL- FENILAMINĂ 	- Emulgator, solvent, agent de umezire, agent antistatic - Sintetic Se adaugă în balsamul de păr. Efecte nocive: dermatită de contact; formează nitrozamine (cu efect cancerigen). FOARTE PERICULOS!
STEARAT DE GLICERIL 	- Emulgator, emolient, umectant - Sintetic Se adaugă în fardul de pleoape, soluțiile pentru înmuierea cuticulei, rimel, cremele pentru copii. Efecte nocive: dermatită de contact, alergii cutanate. PERICULOZITATE MEDIE!
STEARAT DE IZOPROPIL 	- Emolient, liant - Sintetic Se adaugă în balsamul pentru păr, soluțiile depilatoare. Alte întrebuințări: în pesticide. Efecte nocive: efect toxic mediu; alergii și iritații cutanate. PERICULOZITATE MEDIE!
STEARAT DE ZINC 	- Colorant - Sintetic Se adaugă în pudra pentru copii, cremele pentru mâini, pudra de față. Alte întrebuințări: ca excipient în comprimatele medicamentoase. Efecte nocive: pneumonie, tulburări pulmonare, iritarea ochilor și a pielii. PERICULOZITATE MEDIE!
SCITEN 	- Liant - Sintetic Se folosește pentru obținerea rășinii cosmetice. Alte întrebuințări: gumă de mestecat, fabricarea plasticului. Efecte nocive: efect teratogen și cancerigen; afectează ficatul, rinichii, sistemul endocrin, sistemul nervos, sângele. FOARTE PERICULOS!
SULFAT DE 4-METOXI-METIL- FENILENDIAMINĂ (SULFAT DE 4-MMPD) 	- Colorant - Sintetic Se adaugă în diverse produse cosmetice. Efecte nocive: efect cancerigen; urticarie, eczeme, astm, dermatită de contact, gastrită, pierderea vederii; produce chiar moartea. FOARTE PERICULOS!
SULFAT DE BARIU 	- Agent depilator - Sintetic Se adaugă în produsele cosmetice și pentru depilare. Alte întrebuințări: în industria farmaceutică. Efecte nocive: efect toxic atunci când este ingerat; produce adesea reacții la nivelul pielii. PERICULOZITATE MEDIE!
SULFAT DE LAURIL 	- Spumant - Sintetic Se adaugă în șampon. Efecte nocive: toxicitate moderată prin ingestie; sensibilizarea pielii; poate conține formaldehidă. PERICULOZITATE MEDIE!
SULFAT DE NICHIEL 	- Colorant - Sintetic Se adaugă în vopseaua de păr, creionul de ochi, produsele cosmetice astringente. Alte întrebuințări: în suplimente minerale, obiecte cu strat din nichel. Efecte nocive: afectează rinichii, sistemul endocrin și imunitar; urticarie, dermatită de contact; dacă se ingerează apare stare de vomă. FOARTE PERICULOS!
SULFAT DE ZINC 	- Agent antimicrobian - Sintetic Se adaugă în loțiunile tonice pentru piele, loțiunile pentru ochi, after shave, cremele de ras. Alte întrebuințări: intră în compoziția hârtiei. Efecte nocive: afectează sistemul cardiovascular; iritarea pielii și a membranelor mucoase, reacții alergice. PERICULOZITATE MEDIE!

Denumire	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
SULFAT DE PIEROL 	- Antiseptic, aromatizant - Sintetic Se adaugă în vopseaua de păr și în produsele cosmetice. Alte întrebuințări: aromatizant în produsele alimentare, în medicamentele pentru tratarea anemiei. Efecte nocive: efect teratogen și cancerigen; afectează ficatul, rinichii, sistemul nervos, sistemul gastrointestinal, sistemul cardiovascular. FOARTE PERICULOS!
SULFAT DE BARIU 	- Agent de opacizare, agent depilator - Sintetic Se adaugă în produsele pentru depilare, produsele cosmetice, soluțiile pentru întreținerea părului. Efecte nocive: arderea pielii, erupții pe piele. INTERZISĂ aplicarea pe pielea inflamată; dacă se ingerează, are efect otrăvitor. FOARTE PERICULOS!
SULFID DE SELENIU 	- Agent antimătreață - Sintetic Se adaugă în șamponul medicinal antimătreață. Alte întrebuințări: în medicamentele pentru tratarea infecției cu <i>Tinea versicolor</i> . Efecte nocive: efect cancerigen, hepatotoxicitate; iritarea pielii, uscarea scalpului și a părului, iritare severă a ochilor. FOARTE PERICULOS!
SULFITI 	- Conservanți, antioxidanți - Sintetici Se adaugă în buclele care alcătuiesc perucile, în vopseaua de păr. Alte întrebuințări: în diverse produse alimentare și băuturi alcoolice, în celofanul pentru împachetarea alimentelor. Efecte nocive: astm, șoc anafilactic, urticarie, greață, iritare gastrică, diaree. FOARTE PERICULOS!
SULFONAMIDA 	- Agent antibiotic - Sintetic Se adaugă în produsele cosmetice și lacul de unghii. Alte întrebuințări: în antibioticele pentru tratarea infecțiilor fungice și bacteriene. Efecte nocive: efect teratogen; toxicitate hepatică; urticarie, umflarea pielii, mâncărime. FOARTE PERICULOS!
SULFONAȚI DE SODIU ALFA-OLEFIN 	- Agent de curățare - Sintetic Se adaugă în șampon, produsele pentru baie și duș. Efecte nocive: produce iritarea ochilor și a pielii, sensibilizare. PERICULOZITATE MEDIE!
SULFOSUCCINAT LAUDIL DISODIC 	- Surfactant - Sintetic Se adaugă în șampon, săpunuri lichide pentru corp, spumantul de baie. Alte întrebuințări: detergenți pentru curățenia în casă. Efecte nocive: produce contaminarea cu nitrozamine (cu efect cancerigen). FOARTE PERICULOS!
SULFOSUCCINAT OLIVARIC DISODIC 	- Surfactant - Sintetic Se adaugă în șampon, săpunuri lichide pentru corp, spumantul de baie. Alte întrebuințări: detergenți pentru curățenia în casă. Efecte nocive: produce contaminare cu nitrozamine (cu efect cancerigen). FOARTE PERICULOS!
TALC 	- Antiaglomerant, absorbant - Natural Se adaugă în cremele pentru față, pudra pentru copii, fardurile de pleoape, deodorante, antiperspirante. Efecte nocive: efect cancerigen (în special la nivel ovarian și pulmonar); iritarea plămânilor, pneumonie, vomă, tuse. FOARTE PERICULOS!
TEOBROMINA 	- Stimulant - Sintetic Se adaugă în produsele cosmetice. Alte întrebuințări: în ciocolată; ca dilatator al vaselor de sânge. Efecte nocive: efect teratogen; atrofia testiculelor; afectează ficatul, sistemul nervos, sistemul endocrin; stimulează excesiv sistemul nervos central. PERICULOZITATE MEDIE!

Denumire	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
VERDE BRUNZĂ VERDE SCURCĂ 	- Colorant - Sintetic Se adaugă în rujul rezistent și lacul de unghii. Alte întrebuințări: în vopsirea produselor din lână, mătase și hârtie. Efecte nocive: inflamarea buzelor, fotosensibilitate, tulburări respiratorii și gastrointestinale. FOARTE PERICULOS!
VINEROSAL 	- Conservant - Sintetic Se adaugă în produsele pentru ochi. Alte întrebuințări: intră în compoziția vaccinurilor. Efecte nocive: efect extrem de toxic, efect teratogen; afectează ficatul, rinichii, sângele, sistemul respirator și aparatul reproducător; autism, epilepsie; se absoarbe prin piele; conține mercur. FOARTE PERICULOS!
TIMOL 	- Agent de parfumare - Sintetic Se adaugă în produsele cosmetice, after shave, apa de gură. Alte întrebuințări: în aromatizarea produselor alimentare. Efecte nocive: reacții alergice, neurotoxicitate; ingestia poate produce greață, vomă, amețeală. PERICULOZITATE MEDIE!
TIOLICOLAT DE AMONIU 	- Antioxidant - Sintetic Se adaugă în soluțiile pentru îndreptarea buclelor, cremele pentru depilat, loțiunile pentru ondularea permanentă a părului. Efecte nocive: arsuri și pustule la nivelul pielii; păr degradat; efect iritant amplificat; reacții alergice severe. FOARTE PERICULOS!
TIOLICOLAT DE CALCIU 	- Agent depilator - Sintetic Se adaugă în loțiunile pentru ondularea permanentă a părului și în cremele depilatoare. Alte întrebuințări: în articole din piele sintetică. Efecte nocive: este periculos pentru pielea mâinilor și a scalpului; produce hemoragie subcutanată, reacții alergice severe. FOARTE PERICULOS!
TIOLICOLAT DE ETIL 	- Agent depilator - Sintetic Se adaugă în produsele depilatoare. Efecte nocive: tioglicolații produc iritații ale pielii, distrugerea părului, reacții alergice severe. FOARTE PERICULOS!
TIOLICOLAT DE GLICERIL 	- Agent depilator, agent reducător - Sintetic Se adaugă în produsele pentru depilarea părului, în loțiunile pentru ondularea permanentă a părului. Efecte nocive: dermatită de contact; tioglicolații produc deteriorarea părului, iritarea pielii, reacții alergice severe. FOARTE PERICULOS!
TIUREE 	- Conservant - Sintetic Se adaugă în vopseaua de păr, produsele pentru îngrijirea părului, produsele cosmetice. Alte întrebuințări: în arta fotografică, vopsea, lacul argintiu. Efecte nocive: efect cancerigen; afectează sistemul cardiovascular, sistemul imunitar, aparatul reproducător; alergii, iritarea pielii. FOARTE PERICULOS!
TOLUEN 	- Solvent, agent de parfumare (cu un miros ușor dulceag) - Sintetic Se adaugă în gelul, vopseaua și sprayul pentru păr; în parfumuri, lacul de unghii. Alte întrebuințări: pentru îndepărtarea mirosului din specialitățile de brânză; în soluții pentru lipit, soluții pentru curățarea obiectelor metalice. Efecte nocive: efect cancerigen; afectează rinichii, ficatul, sistemul nervos, sistemul imunitar, sistemul cardiovascular, sistemul respirator, aparatul reproducător; iritarea ochilor și a pielii, scăderea capacității de învățare, afectarea creierului. FOARTE PERICULOS!

Denumire	Acțiuni, sursă, utilizări, efecte nocive
TRETINOIN 	- Agent cu rol de protejare a pielii - Sintetic Se adaugă în cremele antirid, cremele împotriva îmbătrânirii. Alte întrebuintări: în medicamentele pentru tratarea acneei. Efecte nocive: descuamarea, crăparea sau inflamarea pielii; senzație de usturime la nivelul pielii. PERICULOZITATE MEDIE!
TRIBUOMOSALAN 	- Antiseptic, agent antimicotic - Sintetic Se adaugă în săpunuri și produsele cosmetice medicale. Are toxicitate extrem de ridicată; provoacă fotoalergie. FOARTE PERICULOS!
TRICLOCARBAN 	- Conservant - Sintetic Se adaugă în deodorante, săpunuri, produsele cosmetice. Alte întrebuintări: în dezinfectanți, plasticuri. Efecte nocive: folosirea îndelungată produce cancer; fotoalergie, convulsii. FOARTE PERICULOS!
TRICLOROLIAN 	- Sintetic - Se adaugă în produsele cosmetice și lacul de unghii. Alte întrebuintări: în fluid corector, în soluții pentru lipit, soluții degresante, detergenți, soluții pentru îndepărtarea petelor. Efecte nocive: efect teratogen; afectează ficatul, sistemul nervos, sistemul cardiovascular; iritarea severă a ochilor și a membranei mucoase, vomă, stop cardiac. FOARTE PERICULOS!
TRICLOSAN 	- Conservant - Sintetic Se adaugă în antiperspirante, deodorante, săpunuri, apa de gură, pasta de dinți, loțiunile de curățare a feței și produsele pentru baie. Alte întrebuintări: în produse pentru curățenia în gospodărie, narcotice, șampon pentru animale, medicamente, detergenți, obiecte din plastic. Efecte nocive: reacții alergice, ulceratii ale mucoasei gurii, dermatită de contact; efect toxic dacă se ingerează. Este rapid absorbit prin piele și a fost asociat cu vătămări ale ficatului și iritații ale ochilor. FOARTE PERICULOS!
TRITANOLAMINĂ (TEA) 	- Agent-tampon - Sintetic Se adaugă în loțiunile pentru corp și mâini, balsamul pentru păr. Alte întrebuintări: agent de suprafață, care se aplică peste fructe și legume, pentru a da impresia de proapetăime; în detergenți. Efecte nocive: dermatită alergică de contact, iritarea pielii; reacționează cu nitriții și formează astfel nitrozamine (cu efect cancerigen). FOARTE PERICULOS!
ULEIURI MINERALE 	- Emolient - Sintetic Se adaugă în cremele și loțiunile pentru copii, rujuri, cremele pentru ochi. Alte întrebuintări: în unele țări, se folosește ca aditiv alimentar. Efecte nocive: inhibă funcționarea normală a pielii și produce cancer de piele; efect teratogen; afectează rinichii și sistemul nervos; reacții alergice, iritații, eczeme, dureri de cap, artrită, diabet. FOARTE PERICULOS!
UREE 	- Umectant, agent antistatic - Sintetic Se adaugă în cremele și loțiunile pentru piele, apa de gură, produsele hidratante; alină durerea unei uscăciuni accentuate a pielii. Alte întrebuintări: în produse de panificație (covrigi etc.), țigări. Efecte nocive: subțierea epidermei, dermatită, reacții alergice la unele persoane sensibile. PERICULOZITATE MEDIE!
VANILINĂ 	- Aromatizant - Sintetic Se adaugă în parfumuri. Alte întrebuintări: în brânză, ciocolată, bomboane, țigări. Efecte nocive: iritarea pielii, eczeme, pigmentarea pielii, dermatită de contact. PERICULOZITATE MEDIE!
ZIRCONIU 	- Solvent, abraziv - Sintetic Se adaugă în cremele cosmetice, antiperspirante, deodorante. Alte întrebuintări: în prepararea vopselei. Efecte nocive: efect toxic dacă se inhalează; toxicitate respiratorie; alergii cutanate. În SUA, INTERZIS în produsele cosmetice cu aerosoli. PERICULOZITATE MEDIE!

EFECTELE NOCIVE ALE ADITIVILOR ALIMENTARI (E-URILOR) ASUPRA TRUPULUI UMAN - SINTEZĂ

Pielea

E 102 104 107 110 120 122 123 124 127 128 129 131 132 141 142 154 155 160(a, b) 161(g) 171 173 174 180 200 201 202 203 209 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 221 222 223 224 225 226 227 230 231 232 233 235 236 237 238 239 240 242 260 262 270 280 282 284 285 296 300 310 311 312 313 319 320 321 330 333 339 341 385 410 412 413 414 415 416 418 421 430 432 433 434 435 436 443 450 451 452 464 479(b) 480 487 500 501 503 507 509 510 512 520 521 522 523 525 529 541 550 554 558 559 570 620 621 622 623 624 625 627 628 634 635 629 901 903 904 920 922 923 925 926 927(b) 928 929 930 952 954 962 1101(iv) 1201 1202 1519 1520

Glanda tiroidă

E 102 127 154 320 443 916 952

Sistemul gastrointestinal

E 102 110 127 128 131 132 150 (a, b, c, d) 151 161(g) 170 173 180 201 202 203 209 210 211 212 213 214 220 221 222 223 224 225 226 227 236 237 238 240 250 251 260 319 320 321 325 326 327 328 329 334 339 340 341 342 344 363 380 385 400 401 402 403 404 405 406 407 407(a) 410 412 413 414 415 416 417 418 420 421 422 425 430 432 433 434 435 436 440 442 450 451 452 459 460 461 462 463 464 465 466 469 470(a) 471 472(a, b, c, d, e, f) 473 474 477 487 491 492 493 494 495 496 500 507 508 509 510 511 512 514 515 516 517 518 522 523 524 525 527 528 530 544 545 550 553(i, iii) 570 574 575 578 579 586 620 621 622 623 624 625 631 632 650 900(a) 901 903 905(a) 907 924(a, b) 925 926 927(a) 950 951 953 954 955 962 965 966 967 999 1200 1201 1404 1510 1520

Sistemul osos

E 338 342 450 451 452

Sistemul hepatobiliar

E 100 123 127 150(a, b, c, d) 154 161(g) 201 211 220 221 222 223 224 225 226 227 230 231 232 236 237 238 240 260 282 284 285 310 320 321 332 333 380 385 405 432 433 471 472(a, b, c, d, e, f) 487 491 492 493 494 945 496 500 507 508 510 517 579 586 900(a) 907 914 925 926 955 999 1201 1510 1519 1521

Sistemul nervos

E 102 104 107 122 123 124 127 131 142 154 155 160(b) 170 171 173 175 180 200 202 203 209 210 211 212 213 214 220 221 223 224 225 226 227 230 231 232 236 237 238 240 249 251 252 251 282 283 284 285 311 312 313 319 320 321 421 422 443 452 470(c) 472(a, b, c, d, e, f) 510 517 520 521 522 523 541(i, ii) 554 555 556 559 620 621 622 623 624 625 640 900(a) 925 926 927(a) 942 943(a, b) 944 945 950 951 952 955 962 967 1452 1510 1519 1520

Ochii și vederea

E 102 104 127 162(g) 202 203 210 211 220 280 232 233 240 242 262 330 341 355 356 357 359 416 420 450 451 452 464 487 501 507 510 527 554 620 621 622 623 624 625 927(b) 929 951 962 1101(iv) 1510 1520

Sistemul respirator

E 102 104 107 110 120 122 123 124 127 128 129 131 132 133 141 151 153 154 155 161(b) 171 173 174 180 200 201 202 203 209 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220 221 222 223 224 225 226 227 228 230 231 232 233 236 237 238 240 249 250 251 252 260 281 282 283 290 310 311 312 313 320 321 385 410 413 414 415 416 425 441 470(c) 500 501 507 508 517 520 521 522 523 524 527 541 551 552 553(iii) 559 620 621 622 623 624 625 627 628 629 634 635 922 923 927(a) 939 950 951 952 962 999 1202 1452 1510 1520

Sistemul imunitar

E 150(a, b, c, d) 240 319 407 407(a) 507 952 955 1520

Sistemul cardiovascular

E 110 127 131 132 142 154 160(b) 173 175 201 210 211 220 221 223 224 225 226 227 230 231 232 236 237 238 249 250 251 260 264 285 290 310 311 312 313 319 321 327 333 336 337 385 422 470(c) 507 508 509 514 520 521 522 523 524 541 559 586 620 621 622 623 624 625 636 637 905(a) 945 946 950 951 952 955 962 999 1452 1510 1520

Sistemul renal

E 123 143 150 (a, b, c, d) 151 154 155 170 173 174 201 211 230 231 232 236 237 238 239 249 250 251 251 284 285 300 302 303 304(i, ii) 310 320 321 338 339 342 380 385 421 432 433 434 435 436 450 451 452 470(c) 471 472(a, b, c, d, e, f) 491 492 493 494 495 496 500 507 510 512 514 520 521 522 523 536 541 552 553(ii) 554 559 627 629 900(a) 914 925 926 952 955 967 1201 1202 1404 1452 1520 1521

Sistemul reproducător

E 123 127 150(a, b, c, d) 171 173 210 240 284 285 290 296 319 320 339 385 422 470(c) 471 472(a, b, c, d, e, f) 520 521 522 523 541 553(iii) 554 556 556 559 952 954 955 962 1452 1510

Aditivi cancerigeni

E 102 104 107 110 120 122 123 124 127 128 129 131 132 133 142 143 150(a, b, c, d) 151 153 154 155 171 173 180 181 200 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220 232 233 236 237 238 239 240 249 250 251 252 310 319 320 321 407 407(a) 426 431 432 433 434 435 436 473 474 507 520 521 522 523 541 553(i, iii) 559 630 631 632 633 900(a) 905(a) 907 914 925 926 950 952 954 962 1201 1202 1510 1521

Aditivi mutageni

E 102 110 120 123 128 132 133 150(a, b, c, d) 200 201 211 220 222 233 319 385 421 471 472(a, b, c, d, e, f) 905(a) 929 954 955 962

Aditivi alergeni

E 102 104 107 110 120 122 123 124 127 128 129 131 132 133 141 142 143 151 154 155 160(b) 161(b) 173 175 180 200 201 202 203 209 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220 221 222 223 224 225 226 227 228 230 231 232 233 236 237 238 239 241 249 250 251 252 260 282 310 311 312 313 315 316 320 321 333 375 385 405 406 407 407(a) 409 410 412 413 414 415 416 417 418 419 421 431 441 450 451 452 460 463 464 476 479(b) 494 501 503 507(a) 509 510 512 513 514 515 516 520 521 522 523 527 536 538 541 544 545 550 551 552 553(iii) 554 559 570 578 596 620 621 622 623 624 625 627 628 629 634 635 900(a) 901 903 904 905(a) 907 912 916 923 925 926 927(b) 928 930 936 941 942 950 951 952 953 954 962 1101(ii, iv) 1105 1201 1400 1510 1519 1520 1521

Aditivi teratogeni

E 102 123 150 (a, b, c, d) 201 230 231 232 319 320 356 357 359 471 472(a, b, c, d, e, f) 507 513 554 555 556 621 622 623 624 625 905(a) 929 951 954 955 962

CAPITOLUL 2

FAST-FOOD



De ce mergem să ne intoxicăm în locurile care impun modul de viață profund nesănătos, marca SUA, și care sunt dedicate profiturilor nemăsurate ale marilor corporații americane? Privirile se întorc către responsabilii rețelei de *fast-food*-uri *McDonald's*: ei sunt „regii livrării” rapide sau ai „*fast-food*-urilor”, care ne invadează orașele și care îi ademenesc pe copii cu o publicitate perversă. Ei le inoculează tinerilor consumatori ideea de „joacă” și de „familiar”. Ei asociază ideea de confort cu consumarea unei hrane prea grase și prea dulci, în ciuda eforturilor duse de societatea modernă pentru a promova produsele dietetice.

În Franța, între anii 1990 și 2000, consumul anual de sandwich-uri de orice fel s-a dublat, pentru a atinge în prezent aproximativ 615 milioane de bucăți pe an. Acest rezultat rămâne în urmă față de consumul sandwich-urilor din Marea Britanie (2,2 miliarde pe an), la fel ca în cazul consumului de apă minerală carbogazoasă și de sucuri chimizate: 98ml/zi pentru adulți și 198ml/zi pentru adolescenți în Franța, față de 362ml/zi de persoană în Marea Britanie. La ora actuală, în SUA, aproximativ 70% din populație este supraponderală sau obeză, iar numărul este în continuă creștere. Obezitatea din America produce acum mai multe boli cronice și probleme de sănătate decât fumatul. America este privită de toată lumea, și unii îi urmează înconștienți exemplul. Acum există clinici pentru copiii obezi chiar și la Beijing.

HAMBURGERUL — „MÂNCARE DIN LADA DE GUNOI”

Am preluat de la americani diverse obiceiuri nesănătoase, cele mai multe din domeniul alimentației: băuturile cu dioxid de carbon și cu cola și *fast-food*-urile.

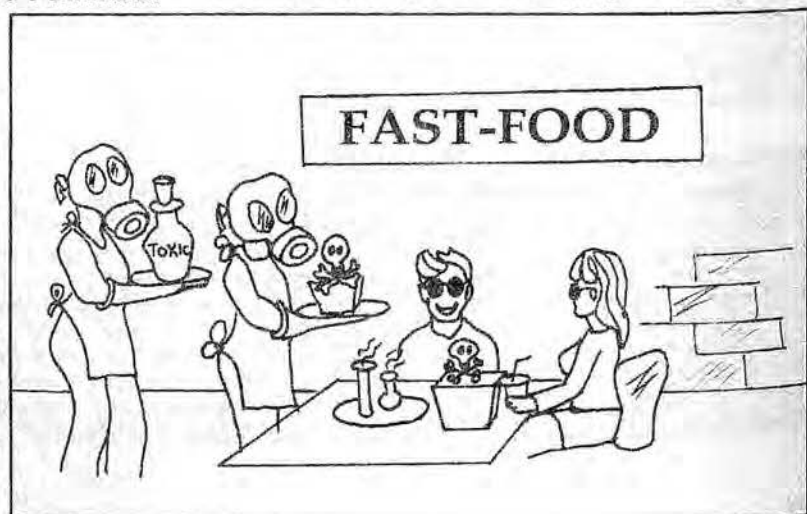
În ultimii 40 de ani, sistemul *fast-food* s-a infiltrat peste tot în societatea modernă, atât în cea europeană, cât și, mai ales, în cea americană. Treptat, asiaticii asimilează și ei această modă nefastă, și au început deja să se manifeste și la ei unele boli specifice consumului de carne roșie, iar media de viață a început să scadă. O industrie care a început cu câțiva vânzători ambulanți de hot-dog și hamburgeri în sudul Californiei a ajuns acum în fiecare colțisor de lume, bombardându-ne cu o vastă gamă de preparate *la minut*. Acestea nu se servesc doar în localurile și restaurantele proprii, ci și pe stadioane, în aeroporturi, în campusuri universitare, în școli, în mall-uri, pe vapoarele de croazieră, în

trenuri, în supermarketuri, la stațiile de benzină și chiar în spitale. În anul 1970, americanii au investit aproximativ 6 miliarde de dolari pe hrana de tip *fast-food*. După aproape 30 de ani, în 1997, s-a ajuns la suma de peste 100 de miliarde!

Corporația *McDonald's* a devenit un simbol puternic al serviciilor economice americane. Este cel mai mare cumpărător de carne de vită și cartofi din America și al doilea cumpărător de carne de pasăre. Pentru a facilita producția sortimentului *McNuggets*, a fost creată special o nouă varietate de pui. Corporația *McDonald's* este cel mai mare deținător de proprietăți închiriate din lume. *McDonald's* cheltuiește mai mulți bani pe publicitate și campanii de marketing decât orice altă firmă, categoria cea mai vizată fiind copiii.

Un studiu realizat pe 10.000 de copii a arătat că 100% din copiii americani, 98% din cei japonezi și 93% din cei britanici recunosc mascota *McDonald's* — Ronald. Singurul personaj fictiv care are un procentaj mai mare este Moș Crăciun!!! Impactul incredibil *McDonald's* asupra culturii și alimentației națiunii americane este greu de întrecut.

Doar în urmă cu 20 de ani, fermierul Jim Hightower avertiza împotriva „*McDonald-izării Americii*”. El a văzut comerțul de tip *fast-food* ca pe o amenințare la adresa afacerilor independente ale fermierilor, ca pe o trecere spre o economie dominată de corporațiile-gigant și ca pe o tendință de omogenizare și aplatizare forțată a stilului de viață american. Expansiunea industriei *fast-food* a fost însoțită de schimbări importante în modul de producere a hranei. Deciziile de achiziționare centralizată ale marilor lanțuri de restaurante și nevoia lor de produse standardizate a conferit unui număr mic de corporații o putere fără precedent asupra alimentației națiunii. Lanțurile de magazine sau restaurante, care au mii de locații în zeci și sute



de țări și de orașe din întreaga lume, oferă exact aceleași produse. Iar efectul este unul singur: uniformizarea.

Sociologii au criticat industria *fast-food*, care este interesată în primul rând de profit și ignoră calitățile umane. Ei au numit succesul *McDonald's* „iraționalitatea rațiunii”. Nici o altă industrie nu întrușchipează mai bine natura irațională a consumului în masă. Un sfert din populația Americii cumpără zilnic produse *fast-food*, fără să se întrebe ce conțin ele și de unde provin.

Gândirea de bază din spatele sistemului *fast-food* a devenit modul de operare al economiei de azi, răspândind pretutindeni produse identice, ca un cod replicativ. Ofertele de 2-în-1 și 4-în-1 trădează costul real și „calitatea” *fast-food*-ului.

Singurele alimente mai proaspete sunt salatele de crudități (dar ce diferență între gustul fad al roșiei care, conform reclamei, te ajută „să treci toate examenele” — ceea ce este o minciună la *McDonald's* — și savoare naturală, inconfundabilă, a legumelor din grădină!). Restul de produse sunt deshidratate, congelate, pre-preparate. Procesul de gătire este simplu. Totul se reduce la: „doar adaugă niște apă”.

Manualul companiei avea inițial 75 de pagini, specificând în detaliu cum trebuie preparat fiecare sortiment (de exemplu, cartofii prăjiți trebuie să aibă 7 cm). Acum manualul are de zece ori mai multe pagini, cântărind aproape 2 kg. Cunoscut în companie ca *Biblia*, manualul conține informații precise despre cum trebuie folosite aparatele, cum trebuie să arate fiecare produs din meniu și cum trebuie să fie întâmpinați clienții de către vânzători.

Regimul de armată și standardizare din restaurantele *fast-food* le dă managerilor o putere enormă asupra angajaților. Nu se face apel la talentele lor, ci la mecanizarea lor. Interesul redus de a păstra angajații se completează perfect cu ușurința cu care ei pot fi înlocuiți. În momentul actual, angajații de la *fast-food* sunt cea mai mare categorie de lucrători prost plătiți din Statele Unite.

Înainte, hamburgerul era considerat „hrana săracului”, total nesănătoasă pentru consum. Era vândut din mașini ambulante, în apropierea fabricilor, circurilor și târgurilor. Se știa că amestecul pentru hamburgeri conține carne de cea mai proastă calitate și o mulțime de conservanți. Obiceiul de a mânca hamburger era considerat ca și cum ai mânca de la lada de gunoi, de aici și denumirea americană *junk-food*, dată acestui produs.

O analiză a compoziției unui hamburger de la *McDonald's* a decelat următoarele ingrediente: carnea de la peste 1000 de vaci, plus un „coctail” de alte ingrediente (1,1,1-tricloroetan, 1,2,4-trimetilbenzen, alfa-BHC, cloroform, orto-clortoluen, metil-clorpirifos, metil-pirimifos, p,p'-DDE, p,p'-DDT, p-diclorobenzen, dieldrin, difenil 2-etilhexil fosfat, etilbenzen, heptaclorepoxid, octaclorepoxid, linden, stiren, tricloroetilen, tetracloroetilen, m-xilen, p-xilen, orto-xilen, izopropilbenzen, diazinon, dicamba, etiltiuree, iprodionă, malation, orto-propilbenzen).

În paralel, o analiză a milkshake-ului cu aromă de căpșune de la *Burger King* a decelat



următoarele ingrediente artificiale: acetat de amidon, butirat de amidon, valerat de amidon, anetol, format de anisil, acetat de benzil, izobutirat de benzil, acid butiric, izobutirat de cinamil, valerat de cinamil, dipropilcetonă, acetat de etil, etilamil cetona, butirat de etil, cinamat de etil, heptanoat de etil, lactat de etil, etil metilfenilglicidat, nitrat de etil, propionat de etil, valerat de etil, heliotropină, hidroxifenil-2 butanonă, alfa-iononă, antranilat de izobutil, butirat de izobutil, maltol, 4-metilacetofenonă, antranilat de metil, benzoat de metil, cinamat de metil, metilheptil carbonat, metilnaftil cetona, salicilat de metil, izobutirat de neril, alcool feniletilic, eter de rom, undecalactonă, vanilină.

Cel mai mare furnizor de *fast-food*, *McDonald's*, atrage, deopotrivă, admirație și ură, în întreaga lume. Compania *McDonald's* are 30.000 de restaurante în 118 țări, în care servesc masa 46 de milioane de oameni (nu în fiecare an sau în fiecare lună, ci în fiecare zi!). În 1996, compania *McDonald's* deschidea un nou restaurant la fiecare trei ore!

Când s-a deschis primul *McDonald's* în Kuweit, în 1994, s-au așezat la rând în ziua deschiderii 15.000 de oameni. *McDonald's* are un impact esențial la nivel mondial. Este cel mai mare consumator de carne de vită din lume.

Restaurantul *McDonald's* din Piața Pușkin din Moscova (obiectiv turistic de mare interes), servește masa la 40.000 de persoane în fiecare zi.

McDonald's servește 46 de milioane de oameni în fiecare zi, iar în SUA folosește 7% (1,4 miliarde de kg) din toată recolta de cartofi. În această țară, 1/4 din toate legumele consumate sunt cartofii prăjiți.

Americanii cheltuiesc acum pe mâncarea de la *fast-food* de 18 ori mai mult decât în 1970. Mâncarea de la *fast-food* este bogată în grăsimi, în calorii și în zahăr, dar săracă în fibre și aproape complet lipsită de componente organice.

DECIZIILE POLITICE DIN LUMEA FAST-FOOD-ULUI

În ciuda dezbatelor și a rapoartelor guvernamentale legate de existența unei crize a obezitității, această maladie este în creștere la toate rasele, vârstele, grupurile sociale și în toate zonele lumii. Modul eronat de a gândi cu privire la hrană, sedentarismul, alimentația prea bogată în calorii și grăsimi și, desigur, puternica și sofisticata industrie a alimentației procesate sunt toate actori în această piesă tragică.

Companii agricole imense controlează un lanț surprinzător de mare de magazine alimentare, ceea ce ridică motive serioase de îngrijorare cu privire la aspecte precum: scăderea diversității genetice a plantelor și a animalelor de fermă, apariția unor specii de bacterii rezistente, provenind din folosirea exagerată a antibioticelor, și influența excesivă a politicii nutriționale și agricole.

O dată ce hrana se transformă în produs comercial, alte interese de afaceri puternice intră în scenă. Companii imense de producție și distribuție *fast-food* sunt, la rândul lor, deținute de companii și mai mari. O consecință a acestei ierarhizări este puterea și influența imensă, care se află în mâinile a câtorva companii. Prezența lor la nivelul conducerii de la Washington este vizibilă și simțită în multe feluri. Ce culturi primesc subvenții, ce mărfuri sunt trimise în școli prin Programul Național de Alimentare în Școli (*National School Lunch Program*), ce produse sunt mai mediatizate în Ghidul Produselor Alimentare și dacă băuturile răcoritoare sunt sau nu permise în școli — acestea sunt doar câteva aspecte în care politica poate influența major alimentația națională. Sunt multe cazuri în care interesele de afaceri intră în conflict cu sănătatea publică. Oamenii au dreptul să știe cum și când se produce acest lucru, precum și impactul pe care această influență o are asupra lor și asupra copiilor lor.

Doar două mărci de băuturi răcoritoare (*Coca-Cola* și *PepsiCo*) vând peste 70% din băuturile carbogazoase consumate în lume, ocupând un procentaj majoritar în totalul de 52 de mărci de băuturi răcoritoare care sunt băute anual

de americanul obișnuit. 10-15% din toate calorile consumate de adolescențele americane provin din băuturile răcoritoare.

Industria alimentară se grăbește să afirme (în mod fals!) că sănătatea publică este prioritară, lătă un exemplu de ipocrizie nerușinată, rezultând din cuvintele lui Walt Riker, vice-președinte al departamentului de Comunicații și Responsabilitate Socială din cadrul companiei *McDonald's*: „*McDonald's* a sponsorizat de zeci de ani programe de fitness și de educație alimentară. *McDonald's* ia alimentația foarte în serios.”

LEGĂTURI ASCUNSE ÎNTRE ASOCIAȚIILE COMERCIALE

Există numeroase și strânse legături între industria tutunului și industria alimentară, care, în anumite cazuri, sunt tănuite cu grijă. Industria tutunului controlează părți importante ale industriei alimentare. Conform unor surse, *Kraft* este cea mai mare companie alimentară din lume, însă, la rândul ei, este deținută de compania de tutun *Philip Morris*. Strategia politică și de afaceri a companiei *Kraft* este guvernată de *Philip Morris*.

Banii proveniți deopotrivă din mâncare și tutun susțin organizații care, aparent, luptă pentru cauza sănătății. Un exemplu de acest fel este Centrul pentru Libertatea Consumatorului (*Center for Consumer Freedom*) din SUA. Acest grup, care a fost inițiat cu bani proveniți din tutun, este acum o coaliție de proprietari de restaurante și de taverna. Acest grup îi atacă pe cei care pledează pentru schimbarea politicii alimentare, în vederea îmbunătățirii reale a nutriției. A luptat puternic, de asemenea, împotriva propunerilor de restricționare a fumatului, în special în baruri și în restaurante. Companiile de tutun și cele alimentare se aliază, atunci când încurajează, în aceeași locație — cum ar fi restaurantele —, consumul de tutun și de alimente. Deghizat să pară că apără interesele consumatorilor, Centrul pentru Libertatea Consumatorului se opune acțiunilor umanitare care pot afecta profitul companiilor alimentare sau ale tutunului.

Companiile producătoare de alimente își aleg bine cuvintele. *Website*-urile industriei alimentare oferă informații despre o alimentație sănătoasă și necesitatea activității fizice; susțin coalițiile care promovează schimbarea regimului alimentar și exercițiile fizice, afirmă că lucrează pentru a crea produse mai sănătoase și susțin cu tupeu că sunt dedicate sănătății națiunii.

Un exemplu grăitor al acestui fenomen se află într-un raport realizat de anumiți cercetători asupra modului în care banii proveniți din vânzarea tutunului și a hranei finanțează Asociația Restaurantelor din Massachusetts (*Massachusetts Restaurant Association*). Această asociație cuprinde mai mult de 7.000 de restaurante și grupuri din industria serviciilor alimentare din întreaga țară. Ea neagă orice legătură cu industria tutunului, însă s-a alăturat

Charlie Bell și Jim Cantalupo, cei doi directori executivi ai lanțului de restaurante *McDonald's*, își afișează ostentativ apartenența la secta satanică a Francmasoneriei. Observați că și logo-ul companiei face trimitere la numărul 13, al distrugerii luciferice și al morții, care corespunde sloganului masonic „Prin haos la ordine”.





acesteia pentru a înlătura legislația care ar fi trebuit să restricționeze fumatul în locurile de muncă, în spațiile publice, în restaurante și baruri. Companiile de tutun *Philip Morris* și *R.J. Reynolds* sunt membri cotizanți ai Asociației. Astfel de organizații există și în alte state americane. Autorii acestui raport concluzionează în 2001: „Legătura politică strânsă dintre Asociație și industria tutunului a adus beneficii de ambele părți”.

ISTORIA COMUNĂ A INDUSTRIEI ALIMENTARE ȘI A INDUSTRIEI TUTUNULUI

David Kessler, fost șef FDA și, ulterior, decan al Facultății de Medicină Yale, face mărturisiri despre războiul care s-a dat împotriva tutunului. Kessler, Stanton, Glantz, Kenneth Warner și alți oameni curajoși au dat în vileag modul cum operează companiile din industria tutunului:

- plătesc oameni de știință foarte apreciați pentru a le câștiga obediența;
- țin ascunse adevăratele informații științifice;
- creează grupuri de „acțiune civică”, ce pretind în mod fals că protejează libertatea consumatorului, în realitate servind cu sfințenie interesele financiare ale companiei;
- organizează campanii foarte scumpe, prin care urmăresc să orienteze publicul împotriva eforturilor anti-fumat;
- alocă resurse imense pentru a face lobby oficialilor guvernamentali din țară și din străinătate;
- plătesc sume exorbitante pentru inserarea produselor lor în emisiunile de televiziune și în filme și realizează reclame care vizează copiii.

După câțiva ani de lipsă de reacție, opinia publică a început să se trezească: a început să deteste aceste companii și să le combată în toate felurile posibile. Lupta s-a concretizat prin oprobriu public,

acțiuni în justiție, legi și ordonanțe. Acum treizeci de ani nimeni nu și-ar fi putut imagina că vreun stat ar putea să dea în judecată companiile de tutun, să restricționeze dreptul acestora la publicitate, să instituie taxe foarte mari, să realizeze investigații și chiar filme foarte populare, care să scoată la iveală fărâdelegile acestei industrii. Suntem optimiști că același lucru se va petrece și cu mâncarea nesănătoasă din zilele noastre.

Alimentele procesate industrial s-au infiltrat în viețile noastre cu mult mai mult decât și-ar putea imagina majoritatea oamenilor. Industria a influențat direcțiile alimentației, a contribuit la finanțarea celor mai mari asociații profesionale de nutriție și s-a constituit într-un vânzător neobosit de mâncare cu valoare nutritivă redusă. Industria alimentară nu ascunde faptul că vizează copiii prin intermediul reclamelor. Ea este puternică și bine organizată. Observând tactica pe care o folosește, ne vom da seama că suntem martorii unei repetări a ceea ce a făcut industria tutunului cu mai mulți ani în urmă.

În 1954, industria tutunului a publicat un articol de o pagină întreagă, intitulat: *O declarație sinceră către fumători*, în care se spunea: „Acceptăm ca interesul asupra sănătății populației să fie o responsabilitate de bază, superioară oricăror alte preocupări de afaceri... Am colaborat întotdeauna îndeaproape și vom face aceasta și în continuare, cu cei a căror sarcină este să vegheze la sănătatea publică.” O altă declarație ipocrită a unei companii din industria tutunului: „Credem că produsele noastre nu sunt dăunătoare sănătății.”

În anul 1994, directorii executivi (CEO) ai primelor șapte dintre cele mai mari companii americane de tutun au depus repetate mărturii la audierile din cadrul Congresului American că nicotina nu creează dependență, deși documentele interne, care au putut fi consultate ulterior, indicau faptul că industria tutunului cunoștea exact contrariul.

Thomas Sandefur de la compania *Brown&Williamson*: „Nu cred că nicotina creează dependență.”

William Campbell de la compania *Phillip Morris*: „Cred că nicotina nu creează dependență.”

Deși mâncatul și fumatul sunt două lucruri extrem de diferite, totuși este greu să nu observi cum, actualmente, companiile de alimente sunt deținute de companii de tutun și că banii de la cele două industrii se amestecă, pentru a susține organizații care luptă pentru un profit financiar comun. A pretinde că industria tutunului și cea alimentară manifestă bună credință și o moralitate impecabilă pare cel puțin îndoielnic, atunci când ele duc o luptă acerbă pentru promovarea produselor lor, în ciuda sutelor de mii de decese care survin anual din cauza fumatului și a unui regim alimentar secătuit de nutrimente și otrăvit cu substanțe chimice.

DOBÂNDIREA INFLUENȚEI PRIN CONTRIBUȚII LA CAMPANIILE POLITICE

Grupuri de toate tipurile urmăresc obținerea de favoruri din partea politicienilor, prin intermediul contribuțiilor bănești pe care le investesc în campaniile electorale ale acestora. Dacă aceste contribuții nu ar fi reușit să influențeze votarea,

ele s-ar fi oprit de mult timp. Multe milioane de dolari sunt cheltuite de anumite companii, asociații industriale și grupuri de interese, cum ar fi Asociația Națională a Prelucrătorilor de Alimente (*National Food Processor's Association*), Asociația Națională a Crescătorilor de Vite (*National Cattlemen's Beef Association*), Asociația Internațională a Producătorilor de Lactate (*International Dairy Foods Association*), Producătorii de Alimente din America (*Grocery Manufacturers of America*) și Asociația Producătorilor de Snack Food (*Snack Foods Association*). Fonduri mai „grele” sau mai „ușoare” sunt direcționate către membrii Congresului, în special către cei din cadrul comitetelor pentru agricultură și alimentație.

Centrul pentru Transparență Politică (*Center for Responsive Politics*) din SUA a estimat că diferite sectoare ale industriei alimentare au făcut contribuții mai mari de 34 de milioane de dolari doar în anul electoral 2000. Și aici nu sunt puse la socoteală imensele contribuții venite din partea companiilor de tutun (care dețin și companii alimentare).

SUSȚINĂTORII COMUNI AI INDUSTRIEI TUTUNULUI ȘI AI INDUSTRIEI ALIMENTARE

Industria tutunului a fondat o serie de grupuri care au ajutat-o în lupta împotriva mișcărilor anti-fumat din America. Grupurile au fost lansate în statele în care era supusă spre aprobare cea mai restrictivă legislație anti-fumat. Numele acestor grupuri conțineau adesea cuvinte precum *alegere* și *libertate*. Ele susțineau că „polițiștii” sănătății urmăreau să calce în picioare drepturile individuale. Modalitatea de a „apăra” libertățile civile era, desigur, combaterea oricărei acțiuni care ar fi putut reduce fumatul.

Același fenomen se petrece și cu mâncarea. Cel mai sonor nume de grup este Centrul pentru Libertatea Consumatorului (*Center for Consumer Freedom*). Spicuri din istoria acestui grup:

- fondatorul său, Rick Berman, a cerut companiei de tutun *Philip Morris* suma de 600.000 de dolari pentru a începe organizarea grupului; grupul a fost inițiat în 1995, cu fonduri provenind în exclusivitate de la *Philip Morris*;

- actualmente, grupul este format din distribuitori de băuturi alcoolice și mii de proprietari de restaurante și de baruri;

- grupul a luptat puternic împotriva indexării salariului minim pe economie (pentru a proteja profiturile restaurantelor), împotriva restricționării fumatului în locurile publice și împotriva eforturilor unor grupuri, precum *Mothers Against Drunk Driving* (Mamele Împotriva Conducerii în Stare de Ebrietate), de a reduce limita de alcool admisă în sânge, în cazul conducătorilor auto;

- grupul a atacat un mare număr de asociații, cum ar fi: Asociația Medicală Americană (*American Medical Association*), Asociația Națională a Directorilor de Licee (*National Association of High School Principals*), Consiliul Național de Siguranță (*National Safety Council*), Biroul Național de Siguranță a Transporturilor (*National Transportation Safety Board*), Departamentul

Tansporturilor din SUA (*The U.S. Department of Transportation*), precum și cercetători din instituții ca *Harvard*, *Princeton*, *Yale* și *CDC* (*Centers for Disease Control and Prevention*) și pe primarul New York-ului, Rudy Giuliani (care a propus confiscarea mașinilor conducătorilor auto prinși în stare de ebrietate).

METODELE PERVERSE DE AUTOAPĂRARE ALE INDUSTRIEI ALIMENTARE

Desigur, este interesul industriei alimentare ca hrana să nu fie considerată cauza unor epidemii și ca alimentele să nu suscite nevoia unor schimbări majore în procesul de producție. Punerea accentului pe activitatea fizică este o metodă de a distra atenția de la mâncare, însă mai există și alte strategii care încep să devină evidente:

1. A pretinde că informațiile despre alimentație sunt derutante

Industria alimentară sugerează tabloul unei „măști nutriționale”, pretinzând că informațiile despre alimentație sunt atât de neprevăzute și de năucitoare, încât consumatorii nu mai știu ce să mănânce și ce să creadă. Ei aud că grăsimea este dăunătoare, „însă unele grăsimi sunt bune”; într-o zi, un aliment face rău, dar în ziua următoare, același aliment „previne o maladie gravă”.

Un purtător de cuvânt al Producătorilor de Alimente din America (*Grocery Manufacturers of America*) afirma: „...consumatorii sunt probabil mai confuzi ca niciodată în legătură cu mâncarea și cu rolul ei în îmbunătățirea sănătății.” (din declarația Lisei Katic, în numele Producătorilor de Alimente din America, în fața Comisiei Senatoriale a Sănătății, Educației, Muncii și Pensilor, în mai 2002). Este tactica ipocritului pervers, care, pentru a-și atinge scopul egoist, îți dă impresia că este de partea ta.

Informațiile în legătură cu alimentația se schimbă, într-adevăr, cu rapiditate, iar numărul mesajelor neclare s-a mărit. Totuși, acest lucru nu ar trebui să paralizeze puterea decizională politică și nu ar trebui să-i împiedice pe cetățeni în a refuza alimentele care le periclitează sănătatea. Oamenii



„... avantajul este că mănânc cât pot de mult. Odată am vrut să demisionez, dar nu am putut să ies pe ușă...”

ar trebui să reducă, spre binele lor, consumul de alimente bogate în calorii dar sărace în elemente nutritive și să mărească, în schimb, consumul de fructe și legume.

Însă, deși aceste acțiuni sunt evidente și se bazează pe bun-simț, factorii politici de răspundere încep să se eschiveze atunci când grupurile de interese intervin.

2. Minimalizarea responsabilității unor produse din industria alimentară

Susținătorii industriei devin gălăgioși și se revoltă când anumite alimente sau companii sunt arătate cu degetul. Ei susțin că nici unul dintre produsele alimentare nu poate fi responsabil pentru epidemia obezității.

„Este prea simplist să se atribuie unui anumit aliment originile obezității. A pune problema obezității pe seama *fast-food*-ului este ceva total eronat. Oamenii nu mănâncă doar de la *fast-food*. Ei mănâncă și acasă, când iau cina în familie. Ca americani, avem tendința să găsim repede un țap ispășitor”, spune purtătorul de cuvânt al companiei *Burger King*, Robert A. Doughty.

În schimb, purtătorul de cuvânt al Producătorilor de Alimente din America (*Grocery Manufacturers of America*) declară: „...programele vor merge mult mai departe în a ataca această problemă a obezității, decât a face acuzații și a arăta cu degetul.”

3. A afirma pur și simplu că nu trebuie să ne temem pentru siguranța nici unui aliment

Industria alimentară afirmă sus și tare că nu există mâncare bună sau rea, folosindu-se pentru aceasta de poziția adoptată de Asociația Dietetică Americană (*American Dietetic Association* — ADA). Aceasta este o dovadă a declinării responsabilității. Producătorii de Alimente din America (*Grocery Manufacturers of America*) afirmă: „Asociația Dietetică Americană (*American Dietetic Association*) a afirmat că întregul regim alimentar, nu doar anumite alimente, ar trebui să fie sub strictă supraveghere. Identificarea surplusului de calorii, care contribuie la transformarea unui adolescent într-o persoană supraponderală sau obeză, va fi probabil mult mai eficientă în schimbarea dietei acestuia, decât desemnarea anumitor alimente ca fiind bune sau rele... Trebuie să realizăm o abordare globală a regimului alimentar și să renunțăm prentu totdeauna la a da vina pe un anumit aliment sau produs alimentar, ca fiind cauza îngrășării în America.”

Asociația Zahărului (*Sugar Association*) declară: „Afirmația că îndulcitorii alimentari au cauzat o creștere a incidenței bolilor cronice (cum ar fi obezitatea, afecțiunile cardiovasculare, diabetul, cariile dentare și perturbările de comportament) nu se susține... Oamenii pot include zahărul în alimentația lor și să aibă în același timp un regim alimentar sănătos... ADA sugerează că nu există «alimente bune» sau «alimente rele», ci doar regimuri alimentare bune și rele. Cu alte cuvinte, toate alimentele își găsesc locul într-o alimentație echilibrată.”

Această poziție este vicioasă din mai multe puncte de vedere: ea pretinde că nici un aliment sau sortiment de produse alimentare, care are efecte nocive dovedite (cum ar fi băuturile „răcoritoare”, bomboanele sau *snack food*-ul) nu ar trebui să fie



semnalat și că programele care ar urmări o schimbare în consumul acestor tipuri de alimente ar fi nedrepte. Această atitudine paralizează discuțiile și îndepărtează vina din „ogarda” industriei. În plus, argumentul este distructiv din perspectiva sănătății publice, căci încurajează din start consumul de produse compromise prin procesarea industrială, fără discernământ, fără restricții cantitative și fără a lua în calcul diferențele constituționale de la o persoană la alta.

4. A susține că restricționarea accesului la alimente va fi un rateu

Industria alimentară reacționează la idei precum instituirea unor taxe pentru anumite alimente sau scoaterea băuturilor răcoritoare din școli, susținând că restricționarea accesului la anumite alimente va amplifica dorința consumatorilor. Dacă acest argument ar fi corect, ar trebui să ne așteptăm ca marile companii alimentare să stopeze vânzarea produselor lor în școli. Elevii, înnebuniți de dorința de a consuma alimentele restricționate, s-ar îmbulzi, după terminarea orelor, în localurile de tip *fast-food* și ar consuma cantități uriașe de produse. Iar profiturile ar fi pe măsură.

Nu cumva argumentul lor este pur formal, menit să tergiverseze actuala stare de lucruri, care pentru ei este foarte profitabilă din punct de vedere financiar?

5. Reducerea la tăcere a celor care îi critică, prin intimidarea sau acționarea lor în instanță

Industria hranei poate deveni dură, dându-i în judecată pe cei care o critică. De exemplu, în Anglia, compania *McDonald's* a dat în judecată un mic grup de activiști, care a distribuit niște foi

volante ce conțineau critici la adresa companiei. Un judecător britanic a dat o sentință nefavorabilă grupului, din anumite considerente, însă a acordat o despăgubire de doar 1 dolar companiei *McDonald's*, considerând că i-a fost adusă o critică justificată cu privire la faptul că exploatează copii prin intermediul reclamelor.

În numeroase cazuri, cercetători științifici care vorbesc pe larg despre aspectele negative ale alimentației sunt apoi atacați în presă și în justiție de către companiile alimentare vizate. Ei sunt acuzați că au făcut afirmații false, înșelătoare, depreciatoare, defăimătoare și dăunătoare.

AGRESIVITATEA RECLAMELOR

Mike Burita, de la Centrul pentru Libertatea Consumatorului (*Center for Consumer Freedom*): „Dacă începem să controlăm ce pot oamenii să pună în gură, nu mai există nici o opreliște pentru ce ar putea urma.”

Industria alimentară dezvoltă o serie de strategii atunci când percepe asupra sa amenințări legislative sau de natura relațiilor cu publicul. Aproximativ 10 miliarde de dolari sunt cheltuiți în fiecare an pentru reclame care vizează copiii. Un studiu asupra copiilor australieni cu vârste cuprinse între 9 și 10 ani indică faptul că mai mult de jumătate dintre ei cred că „*Ronald McDonald's* știe cel mai bine ce trebuie să mănânce copiii”.

Un studiu asupra copiilor cu vârste cuprinse între 6 și 10 ani a arătat că 70% dintre aceștia cred că *fast-food*-ul este mai sănătos decât hrana preparată acasă.

Televiziunea este modalitatea principală de convingere ce sprijină industria alimentară. Un american obișnuit privește la televizor 1.567 de ore pe an, adică 3-4 ore pe zi. Copiii americani petrec mai mult timp privind la televizor decât făcând orice altceva, cu excepția somnului. Până la vârsta de 70 de ani, o persoană obișnuită petrece între șapte și zece ani în fața televizorului.

Fiecare oră pe zi pe care copilul preșcolar o petrece în fața televizorului crește riscul obezității. Dacă există un televizor în camera copilului, riscul ca acesta să devină obez crește cu 31%.

DEZECHILIBRELE HORMONALE DATORATE FAST-FOOD-ULUI

Obezitatea, diabetul și alte boli produse de regimurile alimentare greșite și de un mod de viață sedentar afectează acum sănătatea, fericirea și vitalitatea a milioane de bărbați, de femei și — ceea ce este cel mai tragic — de copii.

Mâncarea nesănătoasă este mai ieftină. Este, de asemenea, mai ușor de preparat, împachetată mai atrăgător și mai „gustoasă” (este evident că gusturile „mai intense”, „mai exotice” sunt date de aromatizantii sintetici și, de regulă, toxici). Mâncarea sănătoasă este mai dificil de procurat și mult mai scumpă. Această îmbinare între o activitate fizică în declin și o alimentație viciată, ambele exacerbate, a creat o criză umană.

Produsele actuale de consum au calorii false, care dau inițial o stare de sațietate, dar din care lipsește energia. De aceea, după câteva ore, omul simte nevoia să mănânce din nou. Dificultatea de



a controla această poftă este dată de dezechilibrul hormonal, care apare datorită consumului de alimente *fast-food*. Prin acumularea de kilograme, organismul nu mai reacționează la leptină, hormonul care reglează apetitul și care este format de țesutul adipos. Dezechilibrul de leptină duce la diabetul insulino-dependent.

Pe măsură ce o persoană trece de la o greutate normală la obezitate, riscul de afecțiuni coronariene crește cu aproape 60% în cazul bărbaților și cu 179% în cazul femeilor. Riscul de diabet crește de cinci ori în cazul bărbaților și de opt ori în cazul femeilor. De asemenea, crește riscul deceselor premature. Aceasta se datorează, în primul rând, asocierii obezității cu bolile cardiovasculare, cu diabetul zaharat insulino-dependent (90% dintre persoanele cu acest tip de diabet sunt supraponderale) și cu unele tipuri de cancer.

Roland Sturm, un economist al Corporației *Rand*, a descoperit că acum obezitatea depășește fumatul din perspectiva efectelor negative asupra sănătății și a costului tratamentului și aduce asupra individului același risc precum îmbătrânirea cu douăzeci de ani.

Cercetătorii Universității *Princeton* au declarat: „În cazul șobolanilor de laborator cărora li s-a administrat o dietă bogată în zahăr și apoi li s-a eliminat complet acest ingredient din alimente, s-au înregistrat schimbări atât la nivelul comportamentului, cât și al chimiei creierului, ca atunci când se renunță la morfina și nicotină.”

PRINCIPALELE VICTIME: COPII

Părinții fac tot ce pot, însă nu încape concurență între eforturile lor și presiunea reclamelor, care îi îndeamnă pe copii, într-un mod insidios, să mănânce alimente nesănătoase. Copiii văd mii de reclame alimentare. Desenele lor animate favorite, personalitățile sportive, eroii din filme sunt folosiți pentru a le vinde produse *fast-food* și băuturi răcoritoare. Puțini părinți fac față acestei presiuni. Chiar și dieteticienii sunt îngroziți să vadă cât de puțin control au părinții asupra copiilor lor, când aceștia încep să se uite la televizor, să meargă la școală și să frecventeze prietenii. Părinții sunt cei

care își pot ajuta cel mai mult copiii, iar noi, ca societate, trebuie să facem ca această sarcină să le fie cât mai ușoară posibil. O societate înțeleaptă creează un mediu sigur și sănătos pentru copiii ei. Părinții sunt o parte a soluției, însă singuri, fără a schimba și mediul, ei nu au nici o șansă.

La începutul anilor 2000, nutriționiștii au tras semnalul de alarmă: procentajul de persoane obeze — și, ce este și mai îngrijorător, de copii obezi — este în creștere. Centrele de Control și Prevenire a Bolii (*Centers for Disease Control and Prevention* — CDC) etichetează problema obezității drept „epidemie”. În Statele Unite, 64,5% din americani sunt supraponderali sau obezi, iar numărul lor este în creștere. Din mai multe motive, numărul de copii supraponderali este de două ori mai mare decât cel înregistrat în cazul adulților. Scaunele din sălile de curs au fost schimbate cu unele cu 20% mai mari. În unele țări europene, unul din cinci copii este obez.

Copiii sunt înconjurați de un mediu neprielnic. Datorită sedentarismului (potențat de televizor și de calculator), trupul lor nu este antrenat pentru nevoia stringentă de a fi activ din punct de vedere fizic și nu poate anticipa confruntarea amenințătoare cu Marea Înghițitură (*Big Gulp*), Marea Captură (*Big Grab*), Marele Mac (*Big Mac*), porția mare de cartofi prăjiți (*Biggie Fries*) — totul de talie mare. Supraponderabilitatea, regimul alimentar dăunător și lipsa de activitate cresc, fiecare în parte, riscul copiilor de a se îmbolnăvi de boli foarte grave, însă nimeni nu pare să se gândească la asta, iar ei sunt doar niște copii. Dacă ei sunt prea obezi, pot face diabet zaharat insulino-dependent înainte de a împlini zece ani; pot face atac de cord sau pot avea nevoie de operație chirurgicală la nivelul vaselor coronare înainte de a împlini douăzeci și cinci de ani.

Însă copiii sunt niște consumatori prețioși, care aduc miliarde de dolari profit în fiecare an. Marketing-ul produselor pentru copii, care vizează aproape în exclusivitate hrana nesănătoasă, este cât se poate de sofisticat. Există cărți, reviste publicitare și conferințe despre cum să vinzi mai bine copiilor produsele alimentare. Într-un articol din *New York Times* despre *snack food*-ul în școli, Nicole Talbott, o elevă la Colegiul Fremont din California, spunea: „Prânzul pentru mine înseamnă chips-uri, băuturi răcoritoare și o înghețată de ciocolată. În fiecare

zi mănânc aproape același lucru. Asta-i tot ce-mi place să mănânc — chestii nesănătoase.”

Răspândirea rapidă a acestei adevărate epidemii (obezitatea) în rândul omenirii reflectă transformările rapide din modul său de viață. Trebuie să căutăm cauzele fundamentale ale acestora în sedentarism și alimentația prea bogată în zahăr și grăsimi. Țările care au rata cea mai crescută de obezitate sunt Anglia, SUA și Canada.

Sistemul de preparare a hranei *fast-food* este foarte propice pentru răspândirea bolilor. Analizele de laborator au evidențiat infestarea cărnii utilizate în *fast-food*-uri cu *Escherichia coli*, care este responsabilă de infecțiile renale.

Miliarde de dolari sunt cheltuite anual de aceste societăți *fast-food* pentru a atrage tinerii și pentru a crea în rândul lor obișnuința de a mânca în acest gen de cadru impersonal. S-a creat deja acest stil de viață, în care au fost atrași tinerii în mod inexorabil și în care ei efectiv își pierd vremea, banii și sănătatea.

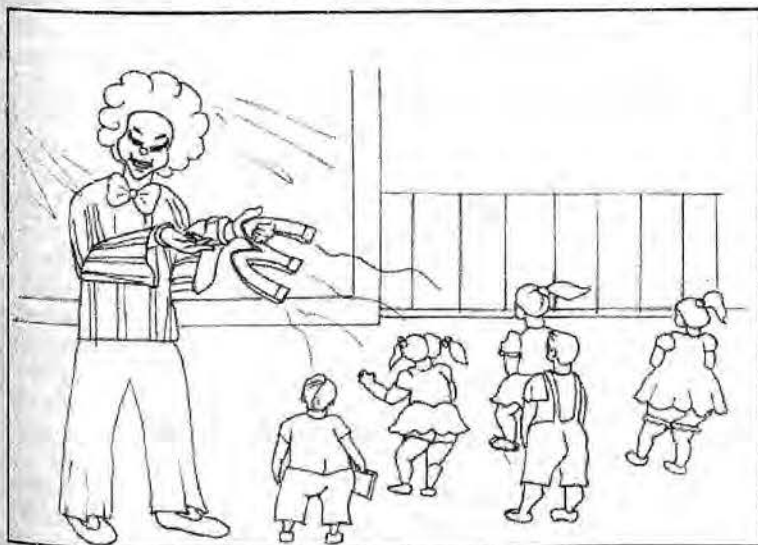
Problemele legate de intoleranța la glucoză și rezistența la insulină supun copiii foarte grași riscului de a se îmbolnăvi de diabet zaharat insulino-dependent, boală care înainte se întâlnea numai în cazul adulților. Acești copii riscă să sufere complicații ale diabetului, inclusiv afecțiuni cardiace, infarct, orbire, amputarea unor membre și afecțiuni ale rinichilor, înainte de a împlini treizeci de ani.

Există similitudini frapante în ceea ce privește modalitățile industriei tutunului și ale industriei alimentare de a atrage copii drept consumatori. Ambele industrii au dezvoltat adevărate strategii pentru a ademeni copiii cu produsele lor. În memoriul intern al companiei americane *Lorillard Tobacco* se afirmă fără scrupule: „Baza afacerii noastre este elevul de liceu.”

În memoriul intern al companiei *R.J. Reynolds Tobacco* se spune, cu rapacitatea caracteristică omului de afaceri egoist, care și-a pierdut și ultimul dram de omenie și de moralitate: „Au buze? Le vrem!”

În aprilie 1997, vice-președintele Horovitz B. de la *McDonald's* afirma în ziarul *USA Today*: „Noi avem mereu, dar mereu, oferte pentru copii.” Iar noi îi sfătuim pe părinți: *vegheați mereu și mereu asupra siguranței sănătății copiilor dumneavoastră!*

Având în vedere că experiența milenară a omenirii a concluzionat cu înțelepciune: „Suntem ceea ce mâncăm”, ar trebui să fim mult mai preocupați de calitatea hranei noastre și mult mai riguroși în selectarea unor alimente sănătoase preponderent naturale și lipsite de adaosuri toxice. Acest lucru este perfect posibil, dacă vom înțelege că este mult mai înțelept să acordăm timp și bani, deliberat, în mod anticipat, pentru o hrană sănătoasă, ecologică, dăătoare de tonus vital și de fericire, decât să ne amăgim cu produse alimentare viciate și ieftine, care se găsesc la tot pasul, dar în urma cărora nu ne alegem decât cu deziluzii, suferință și boli.



EFECTELE FUMATULUI

OMS a declarat că, în lume, la fiecare 6,5 secunde moare câte un om datorită consumului de tutun. Cercetătorii au declarat că persoanele care încep să fumeze în perioada adolescenței și continuă acest viciu în următorii douăzeci de ani sau mai mult, au șansa să moară cu 20-25 de ani mai repede decât persoanele care nu fumează deloc. Pe lângă cancerul pulmonar și bolile cardiovasculare, tutunul mai produce și alte probleme de sănătate. Vi le prezentăm în cele ce urmează:

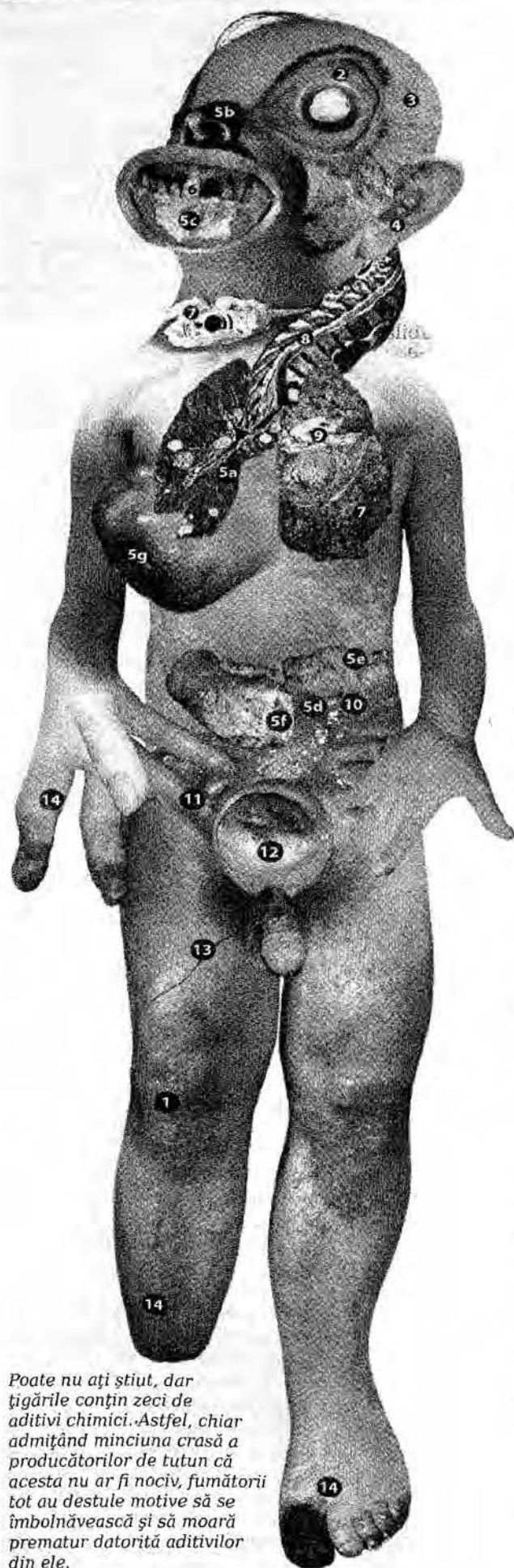
1. PSORIAZIS (gr. *psoriasis* — 'mâncărime, erupție datorată râiei'; de la *psora* — 'râie'): fumătorii au o predispoziție mai mare de a dezvolta psoriazis, care este o boală necontagioasă inflamatorie de piele. Ea se manifestă prin plăci bine delimitate, acoperite de scuame groase, albe și sifedii. Leziunile își au sediul îndeosebi la coate, genunchi, pielea capului, dar pot, de asemeni, să invadeze tot trupul. Este greu de tratat, evoluția se produce prin puseuri, care se declanșează adesea în tot cursul vieții.

2. CATARACTĂ (gr. *katarrhegnynai* — 'a dărâma, a frânge' sau *katarraktes* — 'cascadă'; se credea că această afecțiune se datora căderii unei umori pe creier): tutunul afectează grav ochii. Fumătorii au șansa cu 40% mai mare de a face cataractă, care constă în opacizarea progresivă a cristalinului, scăderea acuității vizuale, aceasta ducând în timp la orbire. Există două mecanisme prin care fumatul poate produce cataracta: prin iritarea continuă și severă a ochilor datorită fumului, precum și prin eliberarea substanțelor chimice nocive la nivelul plămânilor, substanțe care apoi trec în circuitul sanguin și ajung la nivelul ochilor.

3. APARIȚIA PREMATURĂ A RIDURILOR (germ. *riden* — 'a răsuci' și *reid* — 'creț'): fumatul de la o vârstă prematură afectează elasticitatea pielii, prin distrugeră proteinelor acestora; distruge vitamina A și blochează fluxul sanguin. Pielea fumătorului este uscată și ridată, în special în jurul ochilor și buzelor.

4. PIERDEREA AUZULUI: datorită faptului că fumatul scade fluxul sanguin de la nivelul urechii interne, fumătorii își pot pierde auzul mult mai repede decât persoanele nefumătoare; ei sunt mult mai susceptibili de a-și pierde auzul și datorită unei predispoziții mai mari de a contracta infecții auriculare sau datorită incapacității de a tolera zgomotele foarte mari.

5. CANCER: s-a demonstrat că peste 40 dintre aditivii care sunt adăugați în țigări determină apariția cancerului la fumători. Persoanele fumătoare sunt de 20 de ori mai susceptibile de a dezvolta cancer pulmonar decât nefumătorii. Tutunul produce aproximativ 90% din cazurile de cancer pulmonar la bărbați și 80% din cazuri la femei (punctul 5a). Conform mai multor studii, cu cât fumul se inhalează mai profund, cu atât crește riscul de a se dezvolta cancerul în anumite zone ale



Poate nu ați știut, dar țigările conțin zeci de aditivi chimici. Astfel, chiar admitând minciuna crasă a producătorilor de tutun că acesta nu ar fi nociv, fumătorii tot au destule motive să se îmbolnăvească și să moară prematur datorită aditivilor din ele.

trupului: la nivelul cavității nazale, există un risc de două ori mai mare (punctul 5b), la nivelul cavității bucale, un risc de 4-5 ori mai mare (punctul 5c); de două ori mai mare la nivel nazofaringian; de 4-5 ori mai mare la nivel orofaringian și hipofaringian; de 10 ori mai mare la nivelul laringelui; de 2-5 ori mai mare la nivelul esofagului; de două ori mai mare la nivelul stomacului (punctul 5d), de 2-4 ori mai mare la nivelul pancreasului (punctul 5e) și rinichilor (punctul 5f). Studii recente au demonstrat de asemenea o legătură între fumatul intens și cancerul la sân (punctul 5g). Întreruperea fumatului reduce riscul de apariție a acestor tipuri de cancer, menționate mai sus.

6. CARI DENTARE: fumatul interferează cu aspectele biochimice și biologice ale cavității orale și, datorită acestui fapt, amplifică depunerea de tartru la nivelul dinților și produce îngălbenirea lor. Există și anumite dovezi că fumatul contribuie la apariția cariilor dentare. Fumătorii prezintă un risc de 1½ mai mare de a-și pierde dinții.

7. EMFIZEM PULMONAR: pe lângă cancerul pulmonar, fumatul produce emfizem pulmonar, care este caracterizat de dilatarea și distrugerea sacilor pulmonari, ceea ce reduce capacitatea de a acumula oxigenul și de a elibera dioxidul de carbon. În cazurile extreme, o traheotomie îi poate permite fumătorului să respire. Pentru aceasta, se realizează o deschizătură la nivelul traheei și se plasează acolo un dispozitiv tubular care are rolul de a duce aerul la nivelul plămânilor. Bronșita cronică (inflamarea cronică a peretelui bronșic) produce o creștere a mucusului purulent, ceea ce determină o tuse dureroasă și cu expectorație, precum și dificultate respiratorie.

8. OSTEOPOROZĂ (gr. *osteon* — 'os'; *poros* — 'piatră poroasă'): monoxidul de carbon (CO) este gazul toxic de eșapament de la mașini și totodată se găsește în fumul de tutun. La fumătorii intensivi, CO reduce cu 15% puterea de transport a oxigenului din sânge. Ca rezultat, scade densitatea osoasă și apar mult mai ușor fracturile, care se vindecă într-un timp cu 80% mai mare decât la un nefumător. Fumătorii suferă de asemenea și de afecțiuni ale spatelui: un studiu a demonstrat că muncitorii din diferite domenii ale industriei, care fumează, au un risc de 5 ori mai mare de a avea dureri de spate.

9. BOLI CARDIOVASCULARE: acestea reprezintă o rată a mortalității de 1:3, iar fumatul este una din cauzele majore ale apariției acestor boli. În țările în curs de dezvoltare, aceste boli omoară anual peste un milion de oameni. Fumatul produce creșterea ritmului cardiac, hipertensiune, atacuri cardiace și atacuri vasculare cerebrale, amplifică depunerea de plăci aterosclerotice (care sunt de origine lipidică) pe pereții vaselor de sânge, blocând astfel circuitul sângelui.

10. ULCER GASTRIC: fumatul determină o reducere a rezistenței la bacteria *Helicobacter pylori* (care este responsabilă cu declanșarea ulcerului), modificând de asemenea și capacitatea

stomacului de a metaboliza hrana asimilată. Ulcerul în cazul fumătorilor este mult mai greu de tratat.

11. COLORAREA DEGETELOR: gudronul din fumul de la țigări se acumulează în degete și în unghii, acestea devenind galben-maronii.

12. CANCER CERVICAL, AVORT: pe lângă creșterea riscului de cancer la nivelul cervixului, fumatul produce tulburări de fertilitate în cazul femeilor, precum și complicații în timpul sarcinii și nașterii. Fumatul în timpul sarcinii determină nașterea unor copii cu greutatea scăzută și cu probleme de sănătate în viitor. Rata avorturilor este de 2-3 ori mai mare la fumătoare, datorită lipsei oxigenului fetal și a anomaliilor placentare induse de monoxidul de carbon și de nicotina din fumul de țigară. Sindromul morții neașteptate în cazul copiilor este și el asociat cu fumatul. Scade de asemenea nivelul hormonului estrogen, fapt care duce la menopauză prematură.

13. MODIFICĂRI ALE COMPOZIȚIEI SPERMEI ȘI ALE ADN-ULUI: aceste modificări produc avorturi și malformații congenitale. Unele studii au demonstrat că bărbații care fumează au un risc crescut de a concepe copii care vor avea ulterior cancer. Fumatul scade de asemenea cantitatea de spermă și reduce circuitul sanguin de la nivelul penisului, producând astfel impotență. Infertilitatea este mult mai des întâlnită la fumători.

14. TROMBANGITĂ OBLITERANTĂ (BOALA LUI BUERGER) (gr. *thrombos* — 'cheag', *angeion* — 'vas'; lat. *oblitterare* — 'a șterge literele'); această afecțiune se manifestă prin inflamarea arterelor și venelor mici și medii ale extremităților, ceea ce restricționează circuitul sanguin. În timp, se formează gangrenă și este necesară amputarea zonei afectate. De asemenea, pot fi afectate vasele cerebrale, viscerele și coronare. Această boală se manifestă cel mai frecvent în cazul bărbaților fumători sub 40 de ani, iar relația cu fumatul este certă.



CAPITOLUL 3

SUCUL MORTII — PERICOLUL ASCUNS AL BĂUTURILOR GAZOASE

În capitolul precedent, am clasificat aditivii alimentari în trei categorii, respectiv: *foarte periculoși, cu periculozitate medie și mai puțin periculoși*. Analizând etichetele băuturilor carbogazoase, băuturilor de tip *Cola* și băuturilor energizante, observăm că majoritatea aditivilor semnalati pe ele se încadrează în categoria celor *foarte periculoși*. Concluzia este evidentă: produsele contaminate cu acești aditivi sunt și ele foarte periculoase. Asistăm astăzi la un spectacol de un cinism cutremurător: în cele mai multe băuturi, zahărul (supranumit *moartea albă*) este înlocuit cu aspartamul (E951), care este unul dintre cei mai nocivi aditivi. Poate că unii dintre producători îl folosesc în mod inconștient, dar este sigur că alții o fac în mod voit și în cunoștință de cauză. Românul recurge adesea la vorba consolatoare: „Nu murim noi din asta”; dar, de data aceasta, vorba românească nu se mai potrivește, căci din asta chiar se moare sau, în cel mai „fericit” caz, se rămâne cu sănătatea distrusă. Orice om poate să simtă diferența dintre un suc natural și unul făcut cu aspartam. Cel contrafăcut lasă în gură (dacă ești atent!) un gust ca de medicament, de ceva sintetic, nenatural. Dar cine mai este atent la acest amănunt „insignifiant”, atunci când sudoarea curge de pe el



și, în plus, se mai și grăbește?! În ultimii cincizeci de ani, consumul acestor băuturi a fost în continuă creștere în SUA, la fel și în Europa, și chiar în unele locuri greu accesibile: de exemplu, în Himalaya, la altitudinea de 3000 de metri, se găsesc de vânzare sticle de *Coca-Cola* pentru turiști. Dovezi științifice, bazate pe cazuri reale, atestă faptul că există o legătură între consumul băuturilor „răcoritoare” sintetice și anumite probleme de sănătate: carii dentare, osteoporoză, cardiopatie, obezitate, cancer, la care se adaugă diferitele alergii sau dependența de cafeină (substanță care există în ele).

Termenul de „băuturi carbogazoase” a apărut pentru prima dată în anul 1978, însă cu aproape un secol în urmă Charles Aderton, din Waco, Texas, inventase, în 1885, produsul propriu-zis: băutura carbogazoasă *Dr. Pepper*. Astăzi, băuturi carbogazoase de toate felurile invadează piața mondială, înlocuind treptat băuturile naturale și provocând ravagii în domeniul sănătății.

La nivel mondial, consumul băuturilor gazoase s-a triplat în ultimii treizeci de ani, iar companiile *Coca-Cola* și *PepsiCo* vând peste 70% din totalul lor.

Dar... ce este o băutură carbogazoasă? Este acea băutură „răcoritoare” căreia i s-a adăugat dioxid de carbon, pentru gazeificare. Consumatorii băuturilor carbogazoase asociază în general fâșâitul care apare la deschiderea capacului cu bulele de gaz care apar sub formă efervescentă la gura sticlei sau a dozei metalice, în momentul deschiderii, când dioxidul de carbon prezent în interior este depresurizat. Cu toate acestea, contrar a ceea ce suntem tentați să credem, gustul pișcător al majorității băuturilor carbogazoase se datorează senzației ușoare de arsură, provocate de acidul carbonic diluat, și nu prezenței bulelor.

O sticlă de 250 ml de băutură carbogazoasă conține în jur de zece lingurițe de zahăr, între 30 și 55 mg de cafeină (pentru băuturile de tip *Cola*), conservanți (fosfați, sulfiți, benzoați), coloranți alimentari artificiali și diverse arome sintetice de fructe (de mere, portocale, banane, căpsune, kiwi, grapefruit, mandarine, struguri etc). În cazul băuturilor cu aromă de citrice, pentru amplificarea intensității gustului, se folosește și un ulei volatil extras din coaja fructelor. Dar se știe că citricele sunt tratate cu mari cantități de pesticide în timpul creșterii lor, iar aceste substanțe toxice rămân stocate și concentrate în coajă (ele fiind solubile în uleiurile care se găsesc în pericarpul citricelor).

CONSERVANȚII

Băuturile carbogazoase („de fructe”, „light” și „energizante”) conțin foarte des conservantul *benzoat de sodiu* (E211), care este recunoscut pentru distrugerea ADN-ului din mitocondrie, sursa energetică a celulei. În combinație cu vitamina C

sintetică, ce se adaugă de asemeni frecvent în aceste băuturi, benzoatul reacționează și produce *benzen*, care este cancerigen.

SIROPUL DE GLUCOZĂ

În aparență, producătorii de băuturi carbogazoase sunt cei mai mari utilizatori de zahăr rafinat. În realitate, ei au ales încă din anii '70 să utilizeze sirop de glucoză cu un nivel ridicat de fructoză, în loc de zaharoza obținută din trestia de zahăr. În testele pe cobai, siropul de glucoză cu un conținut mare de fructoză a fost asociat cu apariția collagenului în exces la animalele în creștere, perturbând absorbția cuprului. Mai mult, s-a constatat că fructoza, care în principiu este metabolizată de ficat, induce tulburări hepatice (ca în cazul cobailor cărora li s-a administrat foarte mult alcool).

Siropul de glucoză are legătură și cu apariția diabetului și a obezității.

INAMICUL SMAȚULUI DENTAR

O altă consecință nefastă a consumului excesiv de băuturi carbogazoase este aceea că atacă smalțul dentar, de unde rezultă îngălbenirea dinților și cariile. Vinovatul este acidul fosforic prezent în aceste băuturi, care produce și tulburări la nivelul sistemului digestiv. De ce acidul fosforic are un asemenea efect asupra organismului? Trupul încearcă să mențină un pH natural al salivei, la o valoare de 7,4 (adică un mediu ușor alcalin). Băuturile carbogazoase sunt foarte acide (pH-ul având, în cazul lor, valoarea 2,0), de 100.000 de ori mai acide decât apa pură de izvor, și lasă în gură un reziduu acid (dacă sunt consumate frecvent), ceea ce duce la diminuarea alcalinității naturale a salivei. Acest dezechilibru antrenează sistemele naturale de regenerare ale organismului. Drept urmare, în afară de reducerea pH-ului acid, trupul utilizează ionii de calciu disponibili în dinți, sărăcind astfel smalțul. Chiar și băuturile așa-numite „cu un conținut redus de zahăr” pot conține suficient de mult zahăr pentru a „găuri” dinții, ca urmare a combinației acestui ingredient cu acizii adăugați de regulă în ele. Acești acizi provoacă o inflamare a stomacului și a pereților duodenali și, după o perioadă mai îndelungată, eroziunea pereților gastrici. Pe de altă parte, pomparea constantă a acidului în întregul corp duce la fenomenul de decalcifiere, contribuind la apariția afecțiunilor osoase.

FRACTURILE OSOASE ȘI OSTEOPOROZA

Grace Wyshak, profesor la Institutul de Sănătate Publică de la Harvard, consemnează în *Arhivele Medicinii Pediatriche și Adolescente*, iunie 2000, că în cazul fetelor active care consumă băuturi gazoase, riscul de a suferi fracturi osoase este de cinci ori mai mare. Studiul lui Wyshak se bazează pe analiza de date provenite de la un eșantion de



peste 460 de fete adolescente, date care indicau nivelul lor de activitate fizică, obiceiurile lor de consum și antecedentele de fracturi. Mai înainte, Wyshak realizase alte două studii, care stabileau legătura dintre consumul de băuturi gazoase, activitatea fizică și fracturile osoase. Rezultatele au fost publicate în *Jurnalul de Cercetare Ortopedică* și în *Jurnalul Sănătății Adolescentului*.

Dr. Mone Zaidi, director al Programului pentru Sistemul Osos al școlii de medicină *Muntele Sinai* din New York, atenționează femeile tinere: „Femeile tinere care consumă multe băuturi de tip Cola nu vor avea un sistem osos la fel de bun precum cele care nu consumă aceste băuturi. În consecință, ele riscă mai târziu, la menopauză, să fie dezavantajate din acest punct de vedere.”

BĂUTURILE DE TIP COLA „LIGHT”

Băuturile „light” (fără zahăr și calorii) reprezintă un subiect mult dezbătut în societatea noastră de consum. Scopul industriei este de a mări vânzarea produsului, fără a crea inconvenientul unui bilanț caloric excidentar, care se traduce printr-o creștere anormală în greutate a consumatorului.

Atingem astfel o altă problemă importantă, care a făcut să curgă multă cerneală: îndulcitorii sintetici! Primul îndulcitor a fost *zaharina* (E954), folosită în timpul celui de-al doilea război mondial pentru a înlocui zahărul din trestia de zahăr, care devenise greu accesibil. Însă acest produs are inconvenientul de a lăsa un gust metalic în gură.

Nu este și cazul aspartamului (E951), al ciclamatului (E952) și al acesulfamului K (E950), ceea ce i-a și încurajat pe producători să utilizeze aceste substanțe extrem de toxice, fără a se gândi la consecințele dramatice pe care le produc asupra sănătății publice. Aspartamul este fabricat de celebra corporație *Monsanto Chemical* și este utilizat de marile firme mondiale, producătoare de Cola și băuturi răcoritoare, precum și de anumite fabrici de produse alimentare și farmaceutice. Aspartamul este CEA MAI PERICULOASĂ substanță care este adăugată, la ora actuală, în mod legal, în alimente. Este responsabilă pentru

mai mult de 75% din reacțiile nocive ale aditivilor alimentari raportate la FDA. Aspartamul este compus din trei produși chimici foarte periculoși (acid aspartic, fenilalanină și metanol), ceea ce permite încadrarea sa la OTRĂVURI CHIMICE.

Produsele „light” trebuie evitate cu orice preț! Ele nu reprezintă deloc o soluție pentru scăderea în greutate, dimpotrivă: pot să creeze grave perturbări în organism, care să culmineze cu o creștere anormală în greutate. Ele doar ne ușurează buzunarul și îi îmbogățesc pe producători! Pentru a ne echilibra greutatea, trebuie să adoptăm o alimentație naturală, care să ne dea o sănătate reală. Produsele „light”, în afară de faptul că sunt mai scumpe decât celelalte, au și un surplus de aditivi nocivi (indulcitori — cel mai frecvent aspartam —, emulgatori, arome sintetice).

STUDIU EPIDEMIOLOGIC RELEVANT

Un studiu realizat de dr. Katherine Tucker, directorul Programului de Ajutor Epidemiologic și Dietetic al Universității Tuft din Massachusetts, aduce dovezile unei legături între consumul de băuturi de tip *Cola* și scăderea densității minerale osoase în cazul femeilor în vârstă, ceea ce indică o creștere a riscului osteoporozei. Tucker și colegii ei au corelat reacțiile organismului la ingerarea de băuturi cu valorile densității minerale osoase de la nivelul coloanei vertebrale și din alte trei locuri diferite ale șoldului, studiind peste 2500 de persoane, a căror medie de vârstă nu atingea șaiszeci de ani. Ei au descoperit că acest consum al băuturilor de tip *Cola* era asociat în cazul femeilor cu o densitate minerală osoasă mai mică cu 4% (față de femeile care nu consumau *Cola*), în zona șoldului, independent de vârstă, de stadiul menstruației, de aportul total de calciu și de vitamina D sau de consumul de țigări ori de alcool. Echipa de medici a mai descoperit că acest consum de băuturi de tip *Cola* nu era asociat cu o mai mică densitate minerală osoasă în zona șoldului în cazul bărbaților, sau în zona coloanei vertebrale în cazul bărbaților și femeilor. Rezultatele au fost similare pentru băuturile *Cola light* și băuturile *Cola fără cafeină*. În același studiu, bărbații interogați au declarat că ei consumă în medie șase băuturi gazoase pe săptămână, dintre care cinci de tip *Cola*, iar femeile au declarat că ele consumă cinci băuturi gazoase pe săptămână, dintre care patru de tip *Cola*.

Deoarece concluziile nu stabilesc corelații între densitatea minerală osoasă în cazul femeilor și consumarea altor tipuri de băuturi gazoase decât *Cola*, să examinăm motivele care au dus la acest rezultat. Acest studiu a relevat că peste 70% dintre băuturile gazoase consumate de subiecți erau cele de tip *Cola*, care conțin toate acid fosforic.



O sticlă clasică de *Cola* sau o doză de 35 cl conține între 44 și 62 mg de acid fosforic, care poate perturba absorbția calciului în oase și, astfel, poate determina o decalcifiere a oaselor. Tucker, cercetătoarea acestui studiu, explică foarte clar: „O alimentație săracă în calciu și bogată în fosfor favorizează diminuarea densității oaselor, conducând la o deformare osoasă și chiar la decalcifiere.”

În 1998, dr. Bess Dawson-Hughes, specialist în maladiile osoase la Universitatea Tufts, a avertizat: „În pericol sunt în primul rând adolescențele. Majoritatea fetelor nu asimilează suficient calciu, ceea ce le va face automat pasibile de osteoporoză și fracturi osoase, atunci când vor înainta în vârstă. Un consum mare de băuturi carbogazoase este îngrijorător și pentru faptul că riscă să submineze consumul de lapte din alimentația acestei populații, care deja prezintă o carență serioasă de calciu.”

Raportul asupra zahărului lichid, publicat în 1998 de Centrul pentru Știință în Interesul Public (CSPI), indica faptul că adolescenții consumă de două ori mai multe băuturi gazoase decât lapte. Un studiu al Universității din Carolina de Nord subliniază de asemeni faptul că între anii 1965 și 1996, consumul de lapte în rândul adolescenților a scăzut cu 36%, în timp ce consumul de băuturi carbogazoase

a crescut mai mult decât dublu.

EXCES DE CALORII — APETIT SCĂZUT — DEFICIT DE NUTRIMENTE

Marile preocupări de băuturi carbogazoase spun că fragilizarea masei osoase se datorează mai degrabă comportamentului alimentar deficitar al consumatorilor, decât consumului de băuturi carbogazoase. Ei nu iau în considerare faptul că aceste băuturi gazoase pe care le ingerăm în decursul întregii zile contribuie la diminuarea apetitului, și, implicit, la diminuarea calității mesei. Această problemă este agravată în cazul adolescenților.

Începând cu anul 1998, Michael F. Jacobson, director executiv la CSPI, a tras semnalul de alarmă: „Mulți adolescenți «se îmbăiază», practic, în băuturi carbogazoase. Acestea au devenit principala lor băutură, aducându-le între 15 și 20% din totalul caloriilor necesare și excluzând din alimentația lor zilnică alimentele și băuturile cu un conținut nutrițional însemnat.”

Un studiu realizat de cercetătorii de la Universitatea Harvard, în colaborare cu cei de la Spitalul de Copii din Boston, în februarie 2001, a concluzionat că „un așa mare exces de calorii lichide inhibă necesitatea firească a copiilor de a se odihni, antrenează de asemeni un dezechilibru caloric și, pe termen lung, determină obezitatea.”

UN AMERICAN CONSUMĂ ÎNTR-UN AN PESTE 200 DE LITRI DE BĂUTURI CARBOGAZOASE

Conform Asociației Naționale a Băuturilor Răcoritoare din Statele Unite (NSDA), consumul de băuturi carbogazoase depășește anual 600 de doze a 335 ml de persoană. Consumul de băuturi carbogazoase s-a triplat în Statele Unite în rândul băieților și s-a dublat în cazul fetelor, începând cu anul 1978. Tinerii între 12 și 29 de ani sunt cei mai mari consumatori, cu un total de peste 600 l/an, aproape 1,9 l zilnic.

În Marea Britanie, situația nu este cu mult mai strălucită: în fiecare an se consumă peste 5.560 de milioane de băuturi carbogazoase. Știind că Anglia numără 60,2 milioane de locuitori, aceasta înseamnă un consum anual de peste 92 l/cap de locuitor. În Australia, consumatorii de băuturi carbogazoase sunt în creștere continuă în ultimii treizeci de ani, ajungându-se de la 47,3 l de persoană, în 1969, la 113 l de persoană (copii și adulți), în 1997. Franța se află în urmă față de țările anglo-saxone, cu un consum anual de băuturi carbogazoase și sucuri de fructe de 35 l în cazul adulților și 72 l în cazul copiilor, conform unei anchete INCA (Anchetă Individuală și Națională asupra Consumurilor Alimentare), din anul 1999.

În Statele Unite, cea mai mare cantitate de băuturi carbogazoase se consumă chiar în școli. Deși băuturile carbogazoase au înlocuit laptele din alimentația multor copii, dar și a adulților americani, rata vânzărilor din școli reflectă nu tendința de a remedia această situație gravă, ci opusul: între anii 1985 și 1997, sectoarele școlare au redus achiziționarea de lapte cu aproape 30%, crescând în schimb achiziționarea de băuturi carbogazoase.

Școlile achiziționează atât de multe băuturi carbogazoase și din următorul motiv: cum bugetele școlilor sunt foarte mici și nu reușesc să finanțeze toate activitățile școlare, mai ales pe cele recreative, extrașcolare și sportive, ele semnează contracte cu gigantul băuturilor carbogazoase. În 1993, de exemplu, sectorul 11 din Colorado Springs a devenit primul sector public școlar din Statele Unite care a afișat panouri publicitare pentru produsele fast-food *Burger King* pe culoarele și pe autobuzele școlii. Câțiva ani mai târziu, același sector școlar a semnat un contract pe zece ani cu Compania *Coca-Cola*, încasând astfel 11 milioane de dolari pentru întreaga durată a contractului. Aceste contracte fixează de fapt cotele de vânzări anuale, ceea ce îi determină pe administratorii școlilor să-i încurajeze pe elevi să bea băuturi carbogazoase chiar și în clasă. Cum aceste contracte sunt din ce în ce mai mult „făcute la lumina zilei”, Marianna Manilov, directorul executiv al Centrului de Educație Publică pentru o Comercializare Liberă cu sediul în Oakland, California, a criticat aspru școlile pentru că „...au sacrificat sănătatea elevilor, trecând de partea celor de la *Coca-Cola*. Aceste contracte de marketing garantează că din ce în ce mai mulți copii vor consuma din ce în ce mai multe băuturi carbogazoase, deși cursurile despre sănătate pe care le urmează în școli îi sfătuiesc să nu le consume. Contribuabilii ar trebui să furnizeze fonduri suficiente sistemelor școlare, pentru ca ele să nu le mai fie tributare celor care produc alimente lipsite de elemente nutritive.”



Marile antreprize de băuturi *Cola* nu iau numai școlile ca țintă. Compania *Coca-Cola* a vărsat 60 de milioane de dolari Cluburilor *Boys&Girls* din America, pentru ca produsele lor să fie *unica* marcă vândută în peste 2000 de cluburi. Costul contractului poate părea fabulos, însă, de fapt, antreprizele de băuturi *Cola* sunt cele care, în final, se aleg cu profituri colosale. În timp ce o societate precum *Coca-Cola*, de exemplu, își fixează rata profitului anual la minim 25%, trebuie ca ea să cunoască foarte bine sectoarele cu potențialii consumatori pe care se bazează. Deoarece piața pentru adulți este relativ stagnantă, ei își îndreaptă atacul asupra copiilor.

Un articol din revista *Beverage*, din 1999, exprimându-și îngrijorarea față de această situație, spunea: „Este foarte important pentru companiile de băuturi carbogazoase să influențeze elevii din clasele elementare.” Sectorul școlar din San Francisco a interzis contractele exclusive pentru băuturi carbogazoase și alimente fără substanțe nutritive în anul 1999, însă această acțiune nu a avut un răsunet prea mare și în celelalte școli.

Un membru mai vechi al Consiliului Administrativ din California, Kerry Mazzoni, chiar a încercat să adapteze un proiect de lege care să interzică contractele exclusive cu băuturi carbogazoase — procedeu pe care ea l-a definit cu sintagma: *A-ți vinde copilul cui oferă mai mult* — în toate școlile de Stat, însă, din păcate, ea a trebuit să se mulțumească cu o lege care cerea consiliilor școlare... să țină licitații publice înainte de semnarea acestor contracte.

Anumiți observatori sociali atrag atenția asupra unei legi introduse în Filipine, conform căreia fiecare sticlă de 1 l de băutură carbogazoasă vândută este impozitată. Ei sugerează redistribuirea taxelor percepute pentru aceste vânzări la bugetele școlare, care sunt în descreștere.

PESTICIDE LA CUTIE

La cele menționate mai sus, se adaugă și efectele nocive ale substanțelor chimice (fluor, clor, nitrați etc.) cu care este „tratată” apa folosită ca bază a băuturilor carbogazoase. În Statele Unite, apa de la robinet, care este principalul ingredient al băuturilor carbogazoase la sticlă, conține elemente chimice cum sunt clorul, compușii trihalogenați, plumbul, cadmiul și diferiți poluanți organici.

Această problemă este și mai marcantă în țările aflate în curs de dezvoltare. În India, de exemplu, Centrul pentru Știință și Mediu (CSE), care este o organizație publică independentă, a detectat un nivel și mai ridicat de pesticide în unele băuturi carbogazoase. Cu toate acestea, după trei ani de deliberări și peste douăzeci de reuniuni, Biroul Indian de Standardizare (BIS) nu a reușit să finalizeze reglementările pentru băuturile carbogazoase. În schimb, telespectatorilor le sunt oferite mereu noi și noi spoturi publicitare, în care, staruri de cinema, devenite ambasadoare ale mărcilor, promovează băuturile carbogazoase. Centrul pentru Știință și Mediu arată că „normele internaționale pentru reziduurile de pesticide recunosc că există o legătură între conținutul de pesticide și valoarea nutritivă scăzută a alimentelor. Fructele și legumele crescute și păstrate în condiții naturale (deci care nu conțin deloc substanțe chimice nocive) asigură un aport energetic considerabil și au o inestimabilă valoare nutritivă. Însă băuturile de tip *Cola* nu aduc nimic bun în organism, ci doar îl otrăvesc cu pesticide.”

CALORIILE ZERO ȘI OBEZITATEA

Deja în 1942, Consiliul Pentru Hrană și Nutriție al Asociației Americane Medicale declara că „din punct de vedere medical, este foarte de dorit să limităm consumarea băuturilor carbogazoase îndulcite și a dulciurilor cu o slabă valoare nutritivă”. Consiliul intenționează ca, în interes public, să ia toate măsurile posibile pentru a limita consumarea zahărului, sub toate formele.

Totuși, în cazul băuturilor „light”, înlocuitorii zahărului contribuie la o creștere în greutate și, mai devreme sau mai târziu, la obezitate. Având în vedere consumul uriaș de băuturi de tip *Cola* al locuitorilor din Statele Unite, nu este deloc surprinzător că jumătate dintre adulți și un sfert dintre copiii americani sunt supraponderali. Și, mai rău, modul de viață sedentar, asociat consumului excesiv de băuturi carbogazoase, favorizează declanșarea precoce a unor maladii, cum sunt: diabetul, patologii cardiace, accidentele vasculare cerebrale, cancerul.

Aspartamul, substanță neurotoxică și cancerigenă, este prezent în toate aceste băuturi!

PERICOLUL BĂUTURILOR „ENERGIZANTE”

O băutură „energizantă” este o băutură care conține anumite substanțe stimulente (de exemplu, cafeină) și vitamine de sinteză, ce îi conferă consumatorului un impuls energetic pe termen scurt. Din nefericire, această senzație de energizare este înșelătoare, pentru că ea apare pe moment, dar după aceea organismul se simte vlăguț. În plus, băuturile așa-zis „energizante” le dau bătaie de cap medicilor, care trebuie să acorde primul ajutor consumatorilor împătimiți și inconștienți. Industria băuturilor „energizante” obține anual un profit de peste 1 miliard de dolari.

Timp de trei ani, dr. Danielle McCarthy și colegii săi de la Universitatea *Northwestern* și-au reunit rezultatele cercetărilor, la solicitarea Centrului Împotriva Alimentelor Dăunătoare din Illinois, Chicago. Echipa de cercetători s-a concentrat nu atât asupra produselor alimentare, cât, mai ales, asupra medicamentelor și suplimentelor alimentare ce conțin cafeină.

Concluziile lor sunt edificatoare: cele 250 de cazuri de complicații medicale datorate ingerării unor cantități suplimentare de cafeină au ajuns la Centrul Împotriva Alimentelor Dăunătoare. Dintre aceste cazuri, 12 până la 31% au necesitat spitalizarea și douăzeci dintre ele a trebuit să fie tratate în sistem intensiv. Și mai semnificativ, vârsta medie a consumatorilor de cafeină în exces era de 21 de ani!

Un număr surprinzător de cazuri de supradoză de cafeină s-a descoperit printre tinerii care, pentru a rămâne trezi, luau anumite pastile sau băuturi energizante, uneori în combinație cu alcool sau droguri. Acest studiu a scos în evidență faptul că au fost ignorate riscurile legate de suplimentele ce conțin cafeină în rândul consumatorilor. Dr. McCarthy explică: „Nu eram obișnuiți să întrebăm tinerii spitalizați care au dureri toracice sau palpitații dacă au consumat suplimente conținând cafeină, pentru că, până acum, nu ne-am imaginat că acestea ar putea fi atât de periculoase și că ar putea fi cauza unor probleme de sănătate, așa cum s-a dovedit acum.”

Un studiu recent, care viza investigații de tip cardiologic, a fost realizat pe 9000 de persoane din orașul Framingham, de lângă Boston. Studiul a evidențiat că persoanele care au consumat zilnic băuturi acidulate au avut o creștere a riscului de sindrom metabolic. Sindromul metabolic este reprezentat de toate simptomele care vizează apariția bolilor cardiace, inclusiv creșterea tensiunii, a greutății, a glicemiei și a colesterolului. La începutul studiului, aproape jumătate din persoanele care au consumat zilnic una sau mai multe doze de băuturi acidulate au avut riscuri mai mari de sindrom metabolic. Cercetătorii au observat că nu au existat diferențe ale riscului simptomelor între consumatorii de băuturi „light” și cei care au consumat alte tipuri de băuturi carbogazoase.

Red Bull este o băutură energizantă care brusc s-a răspândit pretutindeni. În 2004, se consumau 2 miliarde de cutii din această băutură la modă, în circa 120 de țări. Campania austriacă de marketing pentru *Red Bull* pare să prindă aripi. Producătorii o numesc „băutură energizantă”. Consumatorii o descriu ca fiind stimulentă, vicioasă sau chiar un drog vândut la cutie.

Eticheta prezintă o listă de ingrediente: cafeină, vitamine, carbohidrați (glucuronolactonă), un aminoacid (taurina) și 5 lingurițe de zahăr. Un laborator particular a analizat produsul și a descoperit 80 mg de cafeină (de 3 ori mai mult



decât în aceeași cantitate de *Coca-Cola*) și 1000 mg taurină.

Această băutură nu are studii asupra efectelor sale. De aceea, mai multe țări au spus: „Nu sunt studii, nu o vrem!” Țări precum Norvegia, Danemarca și Franța, îngrijorate de conținutul său, au interzis vânzarea de *Red Bull*.

Franța a interzis comercializarea de *Red Bull* după ce baschetbalistul Ross Cooney a murit în timpul unui joc, în urma consumării a 4 cutii de *Red Bull*. Comitetul Francez de Știință a concluzionat că *Red Bull* are un conținut excesiv de ridicat de cafeină. Anglia are și ea sub anchetă această băutură, avertizând femeile gravide în privința consumului său.

Nutriționistul francez Isabelle Vanrullen, angajată a Agenției de Siguranță a Alimentatiei, a spus că Franța a interzis această băutură din cauza felului periculos în care interacționează ingredientele din compoziția sa: „Există multe efecte adverse pentru fiecare dintre principalele ingrediente, a căror gravitate variază. Efectul dăunător crește atunci când acestea sunt împreună.”

Comitetul Francez de Sănătate a interzis comercializarea lui și datorită rezultatelor unui studiu care arătau că șoarecii hrăniți cu taurină aveau un comportament bizar: „agitatie, iritabilitate, sensibilitate mărită la zgomot — săreau la orice sunet — și, cel mai grav, automutilare.”

Alte țări, precum Suedia și Islanda, sunt și ele îngrijorate asupra produsului *Red Bull*, pentru că, deși este promovat ca băutură energizantă, nu regenerează organismul după un efort fizic intens. De fapt, conține atât de multă cafeină, încât deshidratează consumatorul. Aceasta înseamnă că, dacă ești epuizat fizic și bei doar o singură doză, lipsa hidratării poate duce la oprirea bruscă a inimii.

În luna decembrie a anului 2000, revista *The Lancet* a publicat un articol al lui Karen Birchard, care menționa că guvernul irlandez a ordonat „cercetări urgente asupra efectelor băuturilor carbogazoase stimulante, ca urmare a recomandărilor unei comisii de anchetă”. Articolul preciza că tinerilor le place să amestece băuturile energizante în special cu vodka, iar cei care consumă alcool în exces dezvoltă un comportament agresiv atunci când trec la băuturile „energizante”. Apare un comportament atât de

violent, încât unele baruri irlandeze au decis să nu mai vândă băuturi energizante. În același timp, ca urmare a aceluiași articol, comisarul european al Sănătății și Protecției Consumatorilor, David Byrne, a verificat recomandările cercetătorilor referitoare la băuturile energizante emise de comisia de anchetă și a cerut Comitetului de Știință al UE să reexamineze efectele stimulentei asupra sănătății.

INTERZIS COPILOR SUB ȘAISPREZECE ANI

Ca răspuns la ancheta guvernamentală, *SafeFood*, Consiliul pentru Promovarea Sănătății Hranei a creat o Comisie pentru băuturile energizante, prin care cerea studii științifice independente în acest caz. Conform celor expuse în detaliu de Derek Finnegan într-un articol din revista *Nutrition Bulletin*, raportul publicat de această comisie în martie 2002 recomandă să se pună o etichetă pe aceste băuturi energizante, care să indice că nu sunt recomandate copiilor sub 16 ani, femeilor însărcinate și persoanelor sensibile la cafeină. Eticheta trebuie să menționeze de asemenea riscurile asocierii băuturilor energizante cu alcoolul sau cu sporturile.

Cu toate acestea, tinerii consumatori de băuturi energizante continuă să le amestece cu alcool și chiar cu droguri. Se continuă combinarea de *Red Bull* — care ocupă 26,5% din piața de băuturi energizante din America — cu vodka, așa cum indică raportul irlandez, în diverse tipuri de cocteiluri, iar societăți precum *Anheuser-Busch* și *Miller Brewing* produc de acum înainte mai multe tipuri de „bere energizantă”, care conține cafeină. Numele anumitor băuturi, cum ar fi *Băutura Energizantă cu Cocaină*, vizează în mod clar să-i atragă pe adolescenți. În aceste condiții, nu este deloc de mirare că industria băuturilor energizante a atins cifra de afaceri de 3,4 miliarde de dolari și că ea este în progresie constantă. Conform statisticilor Centrului de Cercetare *Simmons*, 31% dintre adolescenții americani afirmă că au consumat asemenea băuturi. Aceasta echivalează cu 7,6 milioane de adolescenți, adică o creștere de aproape 3 milioane în doar trei ani.

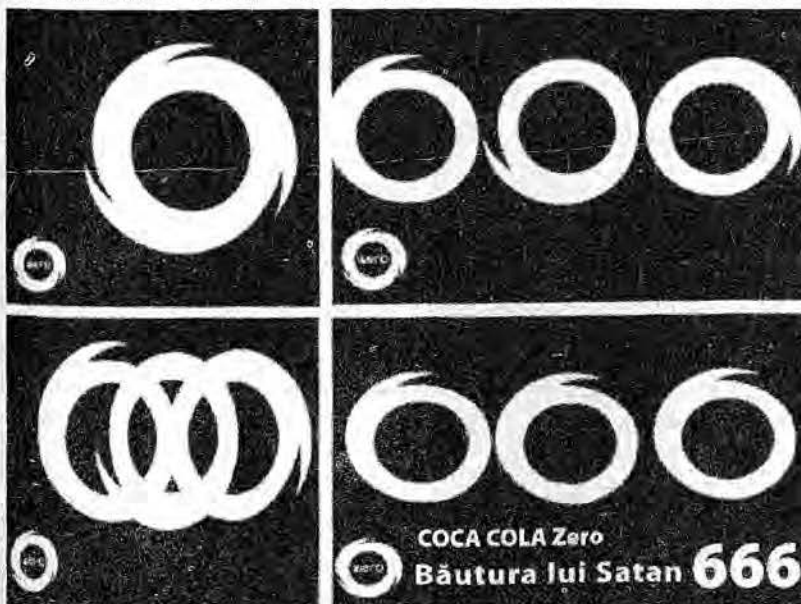
Trebuie să mai menționăm că mesajul de marketing

este foarte insidios: ei spun că aceste băuturi produc reducerea greutății (!), dau energie instantanee și... euforie „legală”. Atunci, de ce te-ai abține?!

Oamenii de știință de la *Karolinska Institute* din Stockholm au arătat, în urma cercetărilor realizate, că două băuturi „energizante” pe zi dublează riscul apariției cancerului la pancreas. În cazul acestui cancer, doar 2% dintre bolnavi supraviețuiesc. Cercetătorii cred că o cantitate prea mare de zaharuri forțează funcția pancreasului să secrete mai multă insulină pentru a o metaboliza.

SUNTEȚI CAFEINOMAN?

Fără să știe, toți consumatorii de băuturi „energizante” ingerează cantități uriașe de cafeină, unul dintre principalele ingrediente ale



acestor băuturi, alături de taurină și de glucuronolactonă. În 200 ml de băutură energizantă există 70-80 mg de cafeină, 21 mg în aceeași cantitate de *Coca-Cola* și 80-100 mg într-o ceașcă de cafea la filtru.

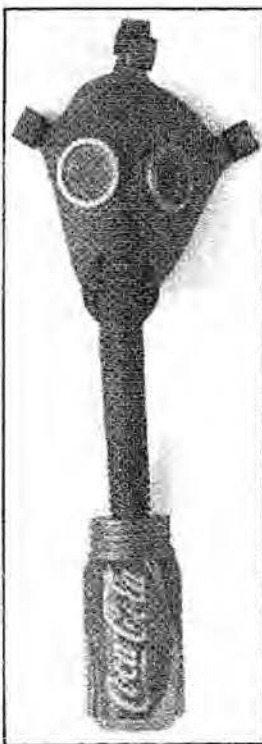
În prezent, producătorii de băuturi energizante propun cutii de metal și mai mari, care au, desigur, un conținut și mai mare de cafeină — poate doar cu scopul de a ridica vânzările. Astfel, crește implicit și consumul de cafeină. De fapt, conform unui studiu CSPI, creșterea consumului de produse se obține în principal prin mărirea sticlelor. În ultimii patruzeci de ani, sticlele au crescut de la 192 ml la 355 ml, și acum, la 591 ml! Fapt interesant, în anii '50, sticla de *Coca-Cola* „pentru întreaga familie” nu avea decât 796 ml!

Agitație, insomnie, hipertensiune, aritmie, hipercolesterolemie, carențe vitaminice și de minerale, tumori la sân și anomalii congenitale... Iată doar câteva din lunga listă a efectelor nocive ale cafeinei. Atunci când este luată în doze mari, stimulează până la epuizare glandele suprarenale.

Taurina este un aminoacid care se găsește în mod natural în corp și care are rol de neurotransmițător inhibitor. Etimologia acestui cuvânt provine din latinescul *taurus* ('taur'), pentru că a fost inițial localizat în bila și sămânța unui taur. Contrar așteptărilor și a ceea ce se zvonește, taurina din băuturi nu este produsă din testicule de taur, ci este o substanță de sinteză. În băutura *Monster*, de exemplu, există 2 g de taurină la 500 ml băutură. Trupul uman folosește în mod natural 0,1 g de taurină. Efectele negative ale taurinei includ: comportament bizar, tremurături, anxietate, mânie și sensibilitate extremă la zgomote. Alte îngrijorări provin din modul în care taurina interacționează cu cafeina.

Un studiu realizat în anul 2000 de Școala de Medicină a Universității *John Hopkins* din Baltimore arată că în băuturile carbogazoase se adaugă cafeină pentru a declanșa o dependență a consumatorilor față de acest produs. Devenim dependenți fără să ne dăm seama. Conform opiniei echipei de cercetători, „doar 8% dintre consumatorii fideli ai băuturilor carbogazoase detectează o diferență de gust în funcție de concentrația de cafeină; nivelurile ridicate la consumul de băuturi carbogazoase cafeinizate arată, mai mult decât atracția exacerbată pentru gustul lor, o dependență organică la cafeină, care acționează ca un drog asupra sistemului nervos central.”

Un raport de șaiszeci de pagini, care a fost trimis la FDA în data de 31 iulie 1997 de către CSPI și care este fondat pe mai mult de patruzeci de studii științifice, a subliniat că, în afara faptului că este o substanță care provoacă dependență, cafeina produce somnolență, insomnii și alte tulburări. CSPI, eminente oameni de știință din diferite Universități — printre care, *John Hopkins*, *Harvard*, *Duke*, *Michigan*, *California (Berkeley)* —, precum și alte organizații (de exemplu, Asociația Directorilor cu probleme de Sănătatea Nutriției Statelor și



Teritoriilor Publice, Rețeaua Națională a Sănătății Femeii, Colectivul Cărții despre Sănătatea Femeii din Boston și Societatea pentru Educația Nutriției) au îndemnat FDA să le ceară producătorilor să indice pe eticheta alimentelor și, implicit, a băuturilor carbogazoase conținutul lor în cafeină. Se pare că FDA a pus acest proiect pe lista de așteptare.

CAUZA CALCULILOR RENALI

Roland Griffiths, profesor la Departamentul de Psihiatrie și Științe Complementare al Școlii de Medicină de la Universitatea *John Hopkins* se adresează concetățenilor săi, însă mesajul său este valabil pentru întreaga lume: „Americani ar trebui să fie atenți la consumul de cafeină. Consumul zilnic de cafea sau al altor produse care conțin cafeină generează insomnie, anxietate și dificultăți de concentrare. Atunci când încetezi să bei cafeină, apar adeseori dureri de cap și oboseală. Cafeina este un drog care provoacă dependență și părinții trebuie să limiteze consumul acesteia în rândul copiilor lor.”

Specialistul în sănătate și nutriție, Jean Carper, atenționează femeile: „Dacă veți consuma cafea sau băuturi carbogazoase, sunteți mai susceptibile să suferiți de sindromul premenstrual. Și, cu cât consumați mai multă cafeină, cu atât simptomele vor fi mai severe.”

Dr. Dale P. Sandler și echipa sa de cercetători americani de la Institutul Național pentru Știința Sănătății Mediului (NIEHS) au evidențiat recent că, în cazul persoanelor care consumă băuturi de tip *Cola*, acidul fosforic (E338) din compoziția băuturilor gazoase crește de două ori incidența apariției insuficienței renale, în comparație cu persoanele care nu consumă *Cola*. Acest risc apare la toate băuturile de tip *Cola*, inclusiv la cele *light*, și se referă la echivalentul a două pahare de *Cola* administrate zilnic.

Dr. Sandler a declarat: „Studiul nostru arată că în *Cola* există o substanță care produce dublarea riscului de apariție a unor boli renale. Noi credem că nu este vorba nici de cafeină, nici de zahăr, ci de acidul fosforic, folosit ca acidifiant în băuturile gazoase”. Asimilarea unor cantități mari de acid fosforic modifică funcționarea normală a rinichilor și crește riscul apariției pietrelor. Acesta este și motivul pentru care, în dieta persoanelor cu afecțiuni renale, este interzis consumul de carne sau de alte alimente bogate în acid fosforic.

Un alt studiu a arătat că o singură băutură carbogazoasă cu cafeină pe zi reduce șansele de concepție cu 50%. Putem să mai adăugăm că asocierea cafeinei cu dioxidul de carbon este nerecomandată persoanelor care suferă de tulburări intestinale. În sfârșit, studiul a stabilit că băuturile carbogazoase cresc riscul producerii calculilor renali. De aceea, Institutul Național pentru Diabet și Boli Renale și Digestive (NIDDK) a inclus băuturile de tip *Cola* pe lista alimentelor care trebuie evitate, pentru a preveni recurența calculilor.

ALIMENTELE ADITIVATE ȘI MODIFICATE GENETIC DEVIN MOARTE

Capitolul care urmează are scopul de a ne ajuta să cunoaștem produsele pe care le cumpărăm și de a ne determina să reflectăm la felul în care au fost ele obținute în procesul industrializării. Omul modern a suprimat în mare măsură efortul fizic și s-a lăsat înlocuit de mașini în majoritatea muncilor de rutină, iar acest „lux” îl plătește cu sănătatea lui, cel mai adesea fără să o știe.

Evoluția industriei agro-alimentare a modificat substanțial natura alimentelor. Este necesar să cunoaștem pericolele produselor derivate, ale subproduselor care se adaugă în materia primă, ale unor tipuri de ambalaje, pentru a putea să ne protejăm de ele, când este posibil.

Vă prezentăm în continuare câteva dintre cele mai folosite produse alimentare, conținutul lor și unele moduri de fabricare și trucuri de comercializare a lor, ceea ce ne va ajuta să cunoaștem mai bine ce ne oferă industria alimentară și ce consumăm.

LEGUMELE ȘI FRUCTELE — CE SE ASCUNDE SUB ASPECTUL LOR DE „PROSPEȚIME”?

Dincolo de faptul că este bine să consumăm produse vegetale care au crescut fără artificii agro-industriale, trebuie să știm că, pentru organismul uman, anotimpurile au un sens tainic: natura ne propune fructele și legumele care îi sunt necesare organismului nostru într-un anumit moment al anului.

Astfel că, pentru a evita ingerarea legumelor și a fructelor crescute în sere, cu îngrășăminte chimice și cu doze mari de pesticide, cu atmosferă artificială și coacere forțată, cel mai indicat este să consumăm fructe și legume de sezon.

Aproape toate fructele și legumele sunt tratate cu pesticide. Merele sunt pulverizate până și pentru a se evita căderea lor din copac înainte de a fi culese! Pesticidele care au pătruns în interiorul vegetalelor sunt apoi de neîndepărtat.

Legumele, ca de exemplu andivele (dacă nu cumva există pe etichetă mențiunea „cultură în pământ”), sunt de fapt cultivate în medii artificiale, adică în afara solului, cu îngrășăminte și pesticide, în sere prevăzute cu efecte nenaturale. Legumele cultivate în alt mediu decât cel al solului nu au dreptul de a fi incluse în categoria produselor ecologice.

Există o mulțime de substanțe chimice care se pulverizează pe alimente, ca să le asigure un

aspect proaspăt o perioadă mai mare de timp. De exemplu, cartofii sunt stropiți în mod frecvent cu un fungicid toxic numit *tecnazen*, care împiedică încolțirea lor. Teoretic, ar trebui să treacă un anumit interval de timp între momentul tratării și cel al vânzării. Fructe precum merele, perele, cireșele, citricele și bananele sunt tratate cu substanțe chimice antiseptice după recoltare, pentru a se evita alterarea lor.

Coacerea cu ajutorul gazelor

V-ați întrebat vreodată de ce unele fructe proaspete din magazin au un aspect plăcut, dar sunt lipsite total de gust sau de aromă? Aceasta se datorează faptului că multe fructe — printre care bananele, ananasul și strugurii — sunt culese necoapte, când sunt încă tari și mai ușor de transportat, după care sunt „coapte” în mod artificial în camere speciale, cu *etilenă* (un gaz pe care fructele îl degajă în mod natural, atunci când sunt coapte). Totuși, rezultatele obținute nu reprezintă nici pe departe un succes. Marile firme susțin că ne vând fructe necoapte pentru ca noi să le putem lăsa să se coacă în voie la noi acasă, dar oare câți dintre noi nu am văzut adeseori fructele stricându-se sau mușcănd înainte să se fi copt? Substanțele chimice cu care se tratează sunt toxice, și aceste tratamente nenaturale, agresive scad valoarea nutritivă și savoarea fructelor și a legumelor.

Ambalarea la atmosferă modificată

Merele, bananele sau cartofii se pot păstra săptămâni în șir în camere speciale, cu atmosferă modificată. Astfel, se asigură provizii mari de fructe, dar, adeseori, costul de producție și întreținere a acestor camere este la fel de mare, încât ar fi la fel de convenabilă procurarea sistematică de fructe proaspete. În plus, acest al doilea procedeu ar fi mult mai sănătos.

Atunci când mâncăm zmeură iarna, putem fi siguri că pentru coacerea sa forțată s-a folosit un mare număr de substanțe toxice. Dacă fructele sunt aduse dintr-o țară exotică, unde cresc în mod natural în acea perioadă a anului, ele sunt culese când sunt încă verzi, transportate într-o atmosferă controlată și chiar iradiată și supuse ulterior unui tratament artificial „de coacere”.



Ceară și luciu

Multe fructe fac înconjurul lumii sub un aspect plăcut, nepătat, dar pentru ca acest lucru să fie posibil, ele sunt adeseori acoperite cu un înveliș de ceară, care are rolul de a le proteja înfățișarea și, totodată, de a le mări rezistența. Astfel, ceara acoperă pesticidele existente deja pe coaja fructelor, iar acestea nu mai pot fi îndepărtate prin spălare.

Dezinfectarea fructelor și a legumelor

Dacă optați pentru soluția mai facilă de a cumpăra legume decojite, să știți că ele au fost în prealabil tratate cu diferite soluții chimice, pentru aspect și rezistență în timp. Cartofii, morcovii și alte legume sunt decojite cu o soluție alcalină de sodă caustică 1-3% sau de monoetanolamină (MEA), la temperatura de 90-100°C, după care urmează un proces mecanic pentru a se elimina eventualele resturi de coji. În anumite cazuri, decojirea este realizată prin fricțiune, urmată de expunerea la jeturi de vaporii. După decojire, legumele sunt tratate într-o manieră adecvată caracteristicilor lor, cu ajutorul aerului și, eventual, cu un adaos de antioxidanți, pentru a se evita colorarea lor în brun. Legumele destinate congelării vor fi apoi tăiate în bucăți și „înălbite”.

Pentru salate, avem de ales între a cumpăra diverse legume, a le curăța și asezona acasă sau a cumpăra amestecuri gata preparate sub atmosferă „protectoare”. În acest ultim caz, salata este spălată și curățată cu o apă ușor antiseptică, prin prezența clorului.

În anumite țări, ca de exemplu în Franța, organele de control cer să nu se mai utilizeze clorul la spălarea și dezinfectarea legumelor. Negăsindu-se încă alte alternative, se permite folosirea unei concentrații foarte slabe de clor în apa de spălare. Înălbirea este o scurtă preferență, în apă sau vaporii, a produsului. Apoi se realizează ambalarea finală și se elimină aerul și alte gaze, în scopul diminuării reacțiilor de oxidare. Statele Unite și Australia tolerează utilizarea clorului. În Germania, Elveția, Italia și în toate țările scandinave, utilizarea lui este interzisă în industria alimentară. Reglementarea CE interzice utilizarea hipocloritului de sodiu și a clorului în contactul cu alimentele, începând cu 2006, în toate țările Uniunii Europene.

O societate franceză a primit recent un titlu de invenție, pentru că a descoperit un procedeu natural de dezinfectare a apei pe cale enzimatică: *lactoperoxidaza*, prezentă în laptele crud, în laptele matern, în salivă, în lacrimi și în mucusul cervical, creează o protecție naturală contra microorganismelor. Fixând această enzimă pe un suport adecvat, acest procedeu purifică (printre altele) apa utilizată pentru spălarea legumelor și suprimă urmele de produse chimice nedorite. Oare ce îi împiedică pe marii producători din industria alimentară să recurgă la asemenea metode naturale?

„PÂINEA NOASTRĂ CEA DE TOATE ZILELE”

Arta brutăriei a profitat din plin de „noutățile” tehnologice, adică de mașini moderne și eficiente,

care să îi faciliteze nobila misiune. Însă a trebuit să se adapteze unei materii prime care se află în plină... (r)evoluție, grâul. Actualmente se urmărește selectarea celor mai productive varietăți de grâu, făcându-se cercetări asidue pentru obținerea randamentului, în detrimentul calității. Se estimează că în perioada creșterii sale, grâul primește între 2 și 6 tratamente cu pesticide și, în plus, un tratament cu compuși organo-fosforici, pentru scurtarea tulpinilor, spre a se evita în acest fel culcarea la pământ a culturii în timpul furtunilor.

De exemplu, pentru un hectar de cultură de grâu, îngrășămintele chimice utilizate sunt: 250 kg de azot, 100 kg de fosfor și 100 kg de potasiu! Rezultatul este: un bob mult mai bogat în amidon și mai sărac în proteine, la care se adaugă conținutul de substanțe chimice toxice, folosite cu generozitate în timpul creșterii. Și asta nu e tot! Grâul recoltat va fi apoi pulverizat cu insecticide, pentru distrugerea insectelor care l-ar putea ataca în silozuri.

Din păcate, în domeniul panificației, printr-o regretabilă (pentru consumatori) omisiune a legislației alimentare, aditivii nu sunt trecuți pe etichete decât parțial. Distingem trei tipuri de produse chimice adăugate:

1) **adjuvanții**: sunt substanțe naturale care permit corectarea, ameliorarea sau ușurarea procesului de fabricare a unui produs. Aceștia sunt:

- *glutenul din grâu* — un constituent al făinii, dar care se găsește în cantitate deosebit de scăzută în cerealele noastre tratate excesiv cu îngrășăminte chimice;

- *făina de bob sau făina de soia* — cresc forța aluatului și volumul pâinii, modifică gustul și mirosul pâinii, conțin enzime oxidante care albesc aluatul și colorează coaja. Pe piața mondială, predomină soia și bobul modificate genetic!

- *maltoza și amilaza* — sunt obținute prin germinarea orzului. Se adaugă ca să amplifice colorația coji și pentru conservarea pâinii. Anumite enzime obținute din mușcăiuri cultivate pe substrat de amidon sunt adăugate în făină, pentru a se evita folosirea malțului, care este prea scump. Ele sunt distruse pe durata coacerii pâinii.

2) **aditivii**: sunt substanțe artificiale fără valoare nutritivă, adăugate cu scop tehnologic, pentru a conserva sau amplifica anumite calități ale produsului, în timpul fabricării și distribuției sale industriale. Cei mai folosiți aditivi în panificație sunt: acidul ascorbic (E300); lecitina de soia (E322), care se obține în principal din soia modificată genetic; monostearatul de glicerol (E471); mono- și digliceridele acizilor grași (E471, E472); acidul citric (E330); esterii sucrozei (E473); acidul propionic (E280); propionatul de sodiu (E281) și propionatul de calciu (E282).

3) **diferite enzime** (hemicelulaze, oxidaze, malataze, drojdii inactive): sunt utilizate pentru îmbunătățirea randamentului general al panificației, ele fiind distruse prin coacere.

După o asemenea listă consistentă de substanțe străine de rețeta clasică nu este de mirare că va rezulta o pâine atât de diferită de produsul tradițional!

Scopul folosirii acestor aditivi este obținerea unui produs atrăgător, cu maxim de bule de aer (și minim de materie primă), care să nu se turtească și

să nu mucegăiască înainte de expirarea termenului de garanție și care să asigure un profit maxim!

În fabricarea pâinii din zilele noastre se folosesc substanțe pentru creșcut sau „drojdii” industriale. Drojdiile industriale lucrează rapid și eficient. Activitatea lor constă în transformarea carbohidraților (a zaharurilor) în dioxid de carbon (care face aluatul să se umfle) și în alcool (care dispare în timpul coacerii).

Însă această transformare este mai puțin adaptată ființei umane decât fermentarea spontană, obținută cu drojdii naturale. Fermentii lactici din drojdia naturală sunt capabili să transforme carbohidrații, dar într-o manieră diferită, adică în același fel în care organismul nostru transformă zaharurile în acid lactic.

Efectele negative ale consumului de pâine albă cu aditivi:

- produce un dezechilibru energetic, prin sărăcirea organismului de toate substanțele nutritive, de vitamine, minerale, fosfolipide, aminoacizi, fibre;

- crește riscul obezității prin aportul de calorii ale amidonului în exces;

- produce des constipație, modificarea florei intestinale, iritarea colonului, colită de fermentație, aciditate gastrică;

- favorizează agravarea diabetului zaharat și crește riscul bolilor de ficat și al alergiilor alimentare, datorită aditivilor folosiți;

- crește riscul de cancer la nivelul tubului digestiv, în special cel de colon și rect, iar prin adaosul de fier și acid folic, crește și mai mult riscul dezvoltării cancerului.

Pâinea cu fier

Și în România, la fel ca în multe alte țări, în industria panificației există obligația de a se adăuga fier în compoziția produselor. Este necesar să înțelegem că și în cazul adaosului artificial de fier (ca de altfel în toate situațiile în care se introduc în organism substanțe de sinteză), substanța sintetică nu va fi asimilată, ci doar va agresa trupul, accelerând proliferarea celulelor canceroase și a bolilor neurologice (de exemplu, Alzheimer), generând retinopatie, insuficiență cardiacă, anemie hemolitică, hemocromatoză, hemofilie, hipertensiune arterială. Aceste reglementări, care se dovedesc nocive pentru organism, vin din partea unor factori de decizie guvernamentali, care ar trebui să apere sănătatea oamenilor, nu să le-o înrăutățească!

Cel mai bine este să folosim un amestec de boabe de grâu și de seară, netratate chimic, măcinate integral la moară, fără a elimina părțile externe ale grăunțelor (tărâțele). Totuși, trebuie să știm că dacă folosim grâu din comerț, de regulă acesta este stropit cu pesticide, iar îndepărtarea lor se poate face prin spălarea grâului cu apă multă. După spălare, el trebuie lăsat să se usuce bine, în strat subțire, și abia după aceea măcinat.

CEREALELE PENTRU MICUL DEJUN

Obiceiul anglo-saxonilor de a consuma produse pe bază de cereale la micul dejun s-a răspândit în întreaga lume. Cele mai simple produse pentru micul dejun sunt fulgii din făină de porumb, tratați

cu diverse ingrediente: zahăr și/sau sirop de glucoză, sare, malț pentru a da gust, ulei vegetal (care este parțial hidrogenat, pentru a se evita rănecizarea); există și produse mai sofisticate, care sunt fabricate pe baza unui amestec din diverse cereale și ingredientele menționate mai sus. Uneori este prezentă și ciocolata și, de asemenea, adaosurile de vitamine și de minerale. În unele cazuri, produsul este „umflat” la coacere prin adăugarea bicarbonatului de sodiu și a aromelor. Porumbul modificat genetic este adesea prezent în aceste amestecuri, așa încât trebuie să fim atenți, pentru a evita produsele care conțin porumb modificat genetic. Așadar, pare natural (doar e vorba de „cereale”) — și nu e!

BĂUTURILE CU CIOCOLATĂ

Toate băuturile cu ciocolată care se vând gata preparate au la bază un lapte parțial sau complet degresat, pudră de cacao, zahăr, aditivi, stabilizatori (extrase de alge marine, caragenan sau algiinați) și emulgatori (de exemplu, lecitina E322).

Pudrele instant răspund cererii de a realiza totul repede și ușor, fără însă a ține seama de efectele nocive ale constituenților. Industria prepară aceste băuturi din: pudră de cacao concentrată, lapte degresat, proteine din zer, zahăr, stabilizatori, emulgatori, agenți anticoagulanți (E450). Totul este omogenizat, încălzit și uscat într-un turn de uscare. Inutil de precizat că toate aceste adaosuri artificiale și metodele de procesare a produselor fac ravagii în organism.

SUCURILE DE FRUCTE

Discutabile din punct de vedere dietetic, sucurile de fructe sunt, în general, fabricate prin presarea fructelor, concentrarea sucului și, ulterior, pasteurizarea lui.

Sucul concentrat este încărcat în butoaie sau cisterne și conservat prin înghețare. După transportarea sa în stare congelată, el este decongelat și diluat cu apă. În urma pasteurizării și ambalării, el va fi îndulcit cu substanțe artificiale (deci toxice!) și eventuala aciditate îi va fi corectată cu acid citric (E330) sau cu un alt corector de aciditate (tot o substanță toxică!). Ulterior, se adaugă diverse substanțe străine de suc de fructe inițial, pentru a-i conferi aparența și gustul de „proaspăt”: coloranți și arome sintetice, pulpă din diverse fructe etc.

Trebuie să avem în vedere și urmele mai mult sau mai puțin importante de pesticide, care sunt



concentrate în coaja fructelor și care se vor regăsi și în suc, datorită faptului că fructele sunt presate cu totul.

Așadar, „minunatul” suc de fructe, care ne face cu ochiul din galantare, din spatele unor ambalaje incredibil de atrăgătoare, nu este decât rezultatul a ceva care, cândva, demult, a fost un fruct (e drept că, în majoritatea cazurilor, un fruct crescut și copt sub tratament artificial), dar a cărui valoare nutritivă a fost distrusă prin acțiunile de congelare-decongelare, iradiere, metoda UHT, tratare cu substanțe chimice. Din păcate, de la astfel de produse nu mai putem avea pretenția să fie și hrănitoare, dar măcar să urmărim să le alegem pe cele care să ne provoace cât mai puțin rău (de evitat sucurile care conțin: conservanți, îndulcitori, coloranți etc.).

Atenție: a nu se confunda sucurile de fructe care mai conțin ceva din materia primă de bază (fructul) cu băuturile carbogazoase cu nume și aparență de fructe, care însă nu numai că nu conțin nimic natural, dar componentele lor sunt extrem de nocive.

PRODUSELE DE PATISERIE „FAST”

Aluaturile au fost mereu foarte căutate, în special datorită nenumăratelor posibilități de a fi folosite, fiind economice, ușor de preparat și rapide. Le regăsim sub o varietate de forme, cu diverse arome și culori. Legislația franceză din acest domeniu este foarte strictă și impune doar folosirea grâului dur (grâul dur conține multe proteine); în Italia sau Germania se utilizează însă și alte specii de grâu, cu mai puține valențe nutritive.

Trebuie avut în vedere însă că această comoditate a noastră de a cumpăra aluatul gata preparat o plătim cu prețul sănătății noastre, pentru că această marfă, care vizează nu sănătatea și bunăstarea oamenilor, ci câștigul egoist al producătorilor, nu mai conține nici un ingredient natural nepervers (nici măcar făina, căreia i se adaugă încă de la măcinare agenți chimici, nici măcar sarea — care este iodată)!

PIZZA „AMELIORATĂ”

Pizza este un aliment tipic culturilor mediteraneene. Originile pizza-ei se situează prin secolul al XVIII-lea, însă a trebuit să mai treacă un secol, pentru ca regina Margherita, soția regelui Umberto I, să dea un nume acestui preparat popular, pe care ea l-a descoperit cu ocazia unei călătorii în regatul său.

Anumite localuri oferă produse de calitate, în diverse rețete și folosind diverse combinații de condimente, ierburi și ingrediente, pentru a da savoare aluatului de pâine copt pe vatră. Sistemul *fast-food* ne propune însă preparate contrafăcute, care nu numai că ne dezamăgesc simțul olfactiv, dar ne afectează grav și sănătatea: aluatul prefabricat este îngroșat și îngrășat cu amelioratori de panificație uzuali, emulgatori, prafuri de copt, conservanți; sosurile imită tomatele, dar sunt legate cu amidonuri modificate și aromatizate cu glutamat de sodiu (E621); brânza este o imitație proastă de *mozzarella*, fabricată pe bază de lapte degresat și reconstituită cu grăsimi vegetale hidrogenate.



Restul garniturilor posibile sunt fără îndoială fabricate în același stil.

Civilizația *fast-food*-ului și-a pus amprenta și pe aceste preparate, întrucât acum, rareori se mai găsesc produse de patiserie neperversitate cu amelioratori de panificație, arome artificiale, coloranți și conservanți.

ȘI CLĂTITELE?!

Clătitele, care ne sunt prezentate în ambalaje de plastic, au fost „tratate” cu cea mai mare grijă, pentru a se evita riscul mușcăturii sau al alterării ouălor, care sunt uneori utilizate la fabricarea lor (în acest caz, ouăle au fost pasteurizate în prealabil!). Aceste „clătite” sunt ambalate în atmosferă sterilă și îmbogățite cu aditivi: polifosfat de sodiu (E450a), carbonat de calciu (E500) etc.

Dacă doriți să umpleți clătitele cu gem din comerț, o altă gamă de aditivi vă stă la dispoziție: conservanți, antioxidanți, arome sintetice, îndulcitori... În acest caz, mai bine ar fi să nu vă dorim poftă bună!

CIOCOLATA

Surplusul de calorii din organism se datorează zahărului, zahărului invertit, siropului de glucoză sau altor îndulcitori din produse, iar valoarea calorică a acestui desert tentant se învârtă în jurul a 500 kcal/100 g de produs. Majoritatea rețetelor de ciocolată sunt de fapt o masă compactă de aditivi: emulgatori, umectanți, grăsimi vegetale hidrogenate, arome artificiale, ingrediente lactice (zerul sau lactoza praf). Producătorii mai menționează prezența eventualelor urme de ou, arahide, alune, migdale, pentru a informa persoanele alergice. Ansamblul dă o puternică senzație de dulce, care invită la un consum masiv de băuturi răcoritoare!

Ar trebui să alegem ciocolata care conține cu adevărat unt de cacao și alte ingrediente naturale (cacao, alune, scorțișoară, stafide) și să o evităm pe

cea care se bazează pe înlocuitori artificiali.

Ciocolata neagră este constituită dintr-o cantitate mai mare de cacao, plus alte ingrediente. *Ciocolata cu lapte* are și lapte în compoziție. Ciocolata albă este un amestec de unt de cacao, zahăr și produse lactate (minim 14% materii uscate: lapte praf, proteine extrase din lapte sau din zer). Alături de zaharoză, se folosesc diverși alți îndulcitori: glucoză, lactoză. Lecitina de soia (E322) este folosită ca emulgator. Aroma specifică de ciocolată este cel mai adesea intensificată prin adăugarea de 1% vanilină; astfel, această aromă sintetică este foarte răspândită în lumea aromatizanților artificiali!

Consumatorii care doresc să resimtă gustul adevăratei ciocolate trebuie să se asigure (citind lista ingredientelor de pe ambalaj) de prezența untului de cacao. În cazul pralinelor și al ciocolatei umplute, interiorul acestor „bunătăți” nu este „deranjat” de legea care protejează calitatea ciocolatei. Cel mai adesea, umplutura este preparată pe bază de diverse zaharuri, glucoză, lactoză, acid citric, coloranți și arome sintetice. Uneori se folosesc și fructe uscate, ceea ce este preferabil.

Începând cu anul 2003, lumea ciocolatei a cunoscut o nouă reglementare, care autorizează și folosirea altor grăsimi vegetale decât untul de cacao (minim 5%). Astfel, producătorul de ciocolată ar trebui să specifice într-o manieră lizibilă că produsul „conține și alte materii grase vegetale decât untul de cacao” și să indice lista celorlalte ingrediente și cantitatea lor.

DAR BISCUȚII?

Termenul de „biscuit” ne amintește de o mare varietate de „minunății” preparate din grâu, realizate odinioară după „rețetele bunicii”. Astăzi, a-ți cumpăra un pachet de biscuiți „pe care nu l-ai mai încercat” presupune un mare risc. Dezamăgirea, absența savorii și boala te pândesc din spatele fiecărui ambalaj viu colorat. De la cele mai simple varietăți, obținute din făină, zahăr, unt, ou, lapte și bicarbonat de sodiu, și până la biscuiții sofisticati cu bucăți de ciocolată, creme fructate, jeleuri multicolore, fructe confiate, nelipsiții aditivi ne sunt serviți cu generozitate, „aproape gratis”, cantitatea lor variind de la „mică” la una îngrijorătoare. Toate tipurile de biscuiți, inclusiv biscuiții ecologici, cu un aspect artizanal rafinat, sunt aromatizate cu vanilină sau cu alte arome de sinteză, care amplifică gustul de unt sau care conferă o notă fructată ori aroma de ciocolată, de ou sau de condimente (de exemplu, biscuiții sărați, cu aromă de rozmarin, busuioc sau oregano).

În sortimentele ieftine, făina de grâu este parțial înlocuită cu făina de soia (modificată genetic), iar untul este înlocuit, total sau parțial, cu zerul praf. Sunt folosiți diverși îndulcitori, cum sunt glucoza sau dextroza. În absența adevăratelor ingrediente, coloranții accentuează culoarea sau ameliorează aspectul de fructe confiate (care sunt de fapt jeleuri confiate, colorate și aromatizate). Se mai adaugă praf de copt pe bază de fosfați, emulgatori.

În prezent, pentru a fi în conformitate cu legislația privind protecția împotriva alergiilor, producătorii de biscuiți trebuie să menționeze cu litere îngroșate prezența ingredientelor care fac parte din lista substanțelor alergice.

CHIPS-URI, SNACKS-URI ȘI... ALZHEIMER

Acrilamida este o substanță cancerigenă, care se formează prin prăjirea alimentelor bogate în amidon, fapt confirmat și de cercetătorii de la Colegiul de Medicină *Albert Einstein* din New York. Distruge ADN-ul, diminuează fertilitatea, scade capacitatea motorie, iar cantitățile mari produc tulburări neurologice (de tipul bolii Alzheimer). O echipă de specialiști suedezi a analizat o serie de produse gata preparate. Ei au descoperit că cele mai mari cantități de acrilamidă se află în chips-uri (până la 1000 µg/kg) și în prăjeli (până la 500 µg/kg), precum și în snacks-uri (gen pop-corn), produsele de tip *fast-food*, pâine, cerealele pentru mic-dejun, în toate produsele derivate din cartofi prăjiți, în biscuiți, fursecuri. Organizația Mondială a Sănătății (OMS) recunoaște toxicitatea acestei substanțe și admite o limită de maxim 1 µg/zi. Uniunea Europeană stabilește o limită de maxim 0,1 µg/l de apă... însă un pachet de chips-uri conține această doză multiplicată de sute de ori!

Neurologii au descoperit urme de acrilamidă în creierul oamenilor care au murit de boala Alzheimer. Aceasta este o boală care se dezvoltă progresiv, producând demență și pierderi de memorie. Atacă celulele nervoase ale creierului, ducând, de asemeni, la schimbări în modul de gândire și în comportament. Specialiștii estimează că, până în anul 2040, numărul persoanelor cu boala Alzheimer se va mări de peste trei ori.

Luând în calcul o consumație medie a diferitelor produse de acest gen, cercetătorii au identificat aportul de acrilamidă în câteva din aceste produse: 36% în derivatele din cartofi, 16% în pâine, 5% în biscuiți, 3% în cerealele pentru micul dejun. Aceste cifre nu includ acrilamida din țigări sau din apa de băut. Cercetătorii citează chiar și produsele cosmetice ca fiind o sursă potențială de acrilamidă. Acrilamida și poliacrilamida se folosesc mai ales în industria plasticului.

LAPTELE PASTEURIZAT, OMOGENIZAT, STERILIZAT, AMBALAT, EXPIRAT... REAMBALAT... EXPIRAT... REAMBALAT...

Tehnicile moderne au împins producția de lapte de vacă până la un punct anormal de ridicat (amplificând și suferința animalelor), de unde și o calitate din ce în ce mai slabă a laptelui — comparativ cu cea a laptelui produs în condiții naturale. Trebuie avut în vedere că laptele, după ce a fost muls, nu trece direct în cutiile cartonate sau în pungile de plastic pe care noi le găsim în magazine. În primul rând, el suferă un proces de extragere a grăsimilor și a altor componente, care urmează să fie incluse în multe alte produse lactice — smântână, unt etc. Apoi, de parcă nu e suficient că el a fost sărăcit de componentele sale cele mai importante, urmează „înbogățirea” lui cu substanțe chimice: cele mai frecvente E-uri care se adaugă în lapte și în cremele de lapte complet pasteurizate sunt: antioxidanți (E331, E338-E341), emulgatori (E450-E452, E466, E471), agenți de creștere a vâscozității (E401, E402,



E407). Actualmente suntem total lipsiți de șansa de a găsi în magazine un lapte natural, complet, așa cum l-a conceput Mama Natură, în schimb, iată ce variante ni se oferă:

- *lapte pasteurizat* — adică încălzit la o temperatură de 75-90°C, de la câteva secunde până la câteva minute: are o durată de conservare limitată, căci nu sunt distruși decât germenii patogeni.

- *lapte pasteurizat și omogenizat* — adică încălzit la o temperatură de 75-90°C, la care se adaugă și un tratament fizic, ce reduce diametrul globulelor grase ale laptelui la o dimensiune atât de mică, încât aceste molecule de grăsimi nu mai urcă la suprafața laptelui, ci rămân uniform repartizate în masa substanței. Și acest tip de lapte are o durată de conservare limitată, căci nu sunt distruși decât germenii patogeni.

- *lapte omogenizat și sterilizat*, îmbuteliat în sticle: avem de-a face cu o conservă. Culoarea sa amintește de „cafeaua cu lapte”. Are o aromă ușor afumată, care dezvoltă un gust de nuci. Aceasta se datorează caramelizării parțiale a lactozei conținute în lapte. Durata sa de conservare, la temperatura mediului și ferit de lumină, este foarte lungă.

- *lapte UHT*, în ambalaj de carton: aici, ca urmare a noilor tehnologii, se obține un produs tehnic steril, fără culoarea brună, cu o durată lungă de conservare și, bineînțeles, cu omogenizarea materiei grase. În acest procedeu UHT, utilizat la o gamă largă de alimente lichide, substanța este încălzită la o temperatură ridicată, de 120-130°C, însă într-un interval de timp extrem de scurt. Lichidul este condiționat în atmosferă sterilă, într-un ambalaj steril. Acest tip de lapte este foarte săracit de componentele sale originale și extrem de procesat.

- *lapte îmbogățit cu calciu și vitamina D*: industria agro-alimentară nu a mai știut cum să-și sporească vânzările și s-a gândit să amelioreze performanțele naturii. Atenție la adaosul de calciu și de vitamina D obținute sintetic, care, ca de altfel orice substanță sintetică, nu se acumulează în organism și, în schimb, creează dizarmonii.

- *lapte aromatizat* cu gust de cacao. Atenție la compoziția acestui produs!

- *lapte praf, smântânit sau nu*: are o durată de conservare mult mai mare. Atenție la calitatea apei pe care o utilizați pentru reconstituirea laptelui lichid!

- *lapte de tip „cafea cu lapte”*: are un amestec de cazeină, o emulsie de grăsimi vegetale, polifosfați

(E450), arome de sinteză și săruri de bicarbonat, diverse arome de frișcă „proaspătă de sinteză”, antioxidanți și coloranți, toate acestea ca să creeze un efect de spumă în cafea sau pentru a da impresia de capuccino etc. Inutil să comentăm efectele dezastruoase ale acestui cocteil de substanțe toxice.

Ambalajul de sticlă rămâne cel mai sigur: sticla nu transmite nici o substanță toxică lichidului ambalat și este reutilizabilă după spălare.

Ambalajele de plastic au inconvenientul de a elibera în lichide substanțe chimice nedorite, pe care le-am putea califica drept „aditivi ascunși”. Migrarea acestor substanțe chimice va fi într-o cantitate cu atât mai importantă, cu cât lichidul rămâne mai mult timp în recipient și cu cât temperatura de stocare a produsului este mai ridicată sau cu cât ambalajele sunt mai expuse direct razelor solare. În aceste condiții, apar des și gusturi dezagreabile. Migrarea nedorită depinde de asemeni de natura lichidului. Ea va fi mai importantă în cazul uleiurilor și al emulsiilor (lapte, oțet etc.) decât în cazul lichidelor apoase (vin, apă etc.). Este vorba aici de urmele catalizatorilor sau ale compuşilor utilizați pentru polimerizarea plasticului, de antioxidanți specifici, de pigmenti, de agenți antiultraviolete și de diverși plastifianți.

MARGARINA

Margarina a apărut prima dată în Franța, în 1869. În acea epocă, untul era foarte rar, și de aceea, scump. Napoleon a organizat un concurs pentru a găsi produsul capabil să înlocuiască untul. Chimistul Hippolit Mege-Mouries a obținut o emulsie din grăsime de bou, lapte și apă, pe care a botezat-o „margarină”. Brevetul de invenție a fost depus în 1872 și apoi a început comercializarea margarinei.

Producerea margarinei a evoluat foarte mult începând din 1872, cu atât mai mult cu cât acum sunt utilizate grăsimi vegetale, cu un gust mai pronunțat decât gustul de seu, care trebuie corectat cu diverși aditivi. Grăsimile vegetale sunt lichide la temperatura mediului ambiant și, pentru a se obține un produs susceptibil de a înlocui untul, s-a procedat la hidrogenarea, totală sau parțială, a acizilor grași nesaturați conținuți în uleiurile lichide, pentru a-i satura și a-i solidifica la temperatura mediului!

Pentru aceasta, se introduce hidrogen în uleiul încălzit la temperaturi cuprinse între 120 și 220°C. Atomii hidrogenați se fixează pe legăturile duble ale acizilor grași și îi saturează. Această reacție cere prezența catalizatorilor pe bază de nichel și aluminiu, care pot lăsa urme în produsul finit. Se trece apoi la albirea și dezodorizarea uleiurilor, utilizându-se și mai multe produse chimice! Și pentru a pune capac la toate acestea, trebuie să menționăm că în timpul hidrogenării, anumite structuri ale acizilor grași nesaturați (care sunt necesari vieții) trec de la forma *cis* la forma *trans*. Timp de milioane de ani de evoluție, trupul uman nu a fost confruntat cu utilizarea acizilor grași de tip *trans*. Este o substanță străină omului, care scade nivelul colesterolului bun din sânge și crește nivelul colesterolului rău.

După această operațiune, se creează o emulsie prin amestecarea uleiurilor hidrogenate cu lapte smântănit, emulgatori (E471, E472 de la litera *a* la *f*), agenți de vâscozitate (E401 și E412), coloranți (E160 de la litera *a* la *d*, E161) și arome sintetice cu gust de unt.

Chiar dacă se folosește ulei de măsline ca ingredient principal al unei margarine, aceasta nu exclude faptul că uleiul respectiv este hidrogenat și că își pierde astfel toate calitățile nutritive remarcabile pe care le deține în mod natural. Pentru a se „subția” produsul, trebuie adăugată apă, care va stabiliza agenții de vâscozitate și conservanții, totul trebuind să fie aromatizat, ca să rezulte un produs „acceptat și acceptabil”. Cea mai mare măsură de protecție pentru sănătatea noastră este rigoarea cu care ne alegem produsele și, în caz de hipercolesterolemie, bunul simț ar trebui să ne indice nu reducerea consumului de grăsimi naturale, ci mai degrabă reducerea preparatelor alimentare care conțin grăsimi vegetale hidrogenate și cocteiluri de aditivi sintetici.

Margarina este compusă din 82% grăsimi (amestec de diferite uleiuri tratate, pentru a răspunde funcției lor determinate), 16% apă (sau lapte smântănit și apă) și 2% aditivi (o largă paletă de coloranți, vitamine artificiale, aromatizanti). Grăsimile sintetice, nerecunoscute de organism, nu pot fi „arse”, și ele se depozitează în țesuturi. Apar astfel dezastrele de necontestat pe care acest produs le are asupra sistemului cardiovascular, hepatic, imunitar și asupra creierului.

Astfel, margarina devine cu succes unul dintre cele mai toxice produse inventate până acum!

BRÂNZETURILE ULTRAFILTRATE

Brânza se obține prin coagularea laptelui (de vacă, de oaie sau de capră), după separarea zerului. Poate conține o anumită cantitate de zer și de grăsimi din laptele inițial. Cele mai simple specialități de brânză se obțin din lapte închegat, scurs și uscat la soare. De-a lungul timpului, o mare parte din specialitățile tradiționale de brânză au dispărut, lăsând loc diferitelor produse de brânzeturi și brânzeturilor topite, care nu au nimic de-a face cu sortimentele tradiționale. Pentru cei care apreciază adevărata brânză, toate aceste „noutăți” nu sunt decât niște „surogate gustative”.

Etapile principale pentru obținerea brânzeturilor lăscărindustrială sunt: pasteurizarea, ultrafiltrarea, afânarea — în urma cărora rezultă un produs fad, departe de gustul inițial. Fosfații alimentari (E338, E339, E340, E341) sunt utilizați ca emulgatori. Ei reacționează cu proteinele din brânzeturi, pentru a se obține un amestec tartinabil, după topirea acestora, și pentru a se evita separarea grăsimilor. În doze mari, ele frânează asimilarea în organism a anumitor săruri minerale, cum ar fi calciul și magneziul. Alți aditivi des folosiți în brânzeturi sunt: E160 (a), E160 (b), E234, E251, E331, E332, E333, E452, E509.

DESERTURILE LACTATE

Cercetările în domeniul nutriției au pus în evidență utilitatea unui consum regulat de iaurturi naturale. Producătorii au profitat de acest lucru

și au creat o multitudine de deserturi lactate viu colorate și atractive, neținând seama de faptul că organismul are nevoie de o variantă sănătoasă a acestui tip de produs (adică fără îndulcitori și fără arome sintetice).

Iaurturile aromatizate conțin fermenți specifici, care sperăm că sunt încă activi: *Lactobacillus thermophilus* și *Streptococcus lactis*. Mai recent, a fost pusă în evidență utilitatea unui grup de fermenți lactici, *acidophyllus*, capabili să pătrundă în sistemul digestiv și să se instaleze în intestin, ajutând la buna sa funcționare. Marketingul este „la datorie” și, prin urmare, găsim iaurturi îmbogățite cu *acidophyllus*. Din nefericire, dragii noștri *acidophyllus* adăugați sunt mult mai puțin rezistenți decât verii lor naturali, care ne dau iaurturile. Când ajungem să degustăm produsele îmbogățite cu *acidophyllus*... acesta deja nu mai există!

Fermentarea iaurtului are loc la 45°C și durează între 2 și 3 ore. Laptele utilizat este pasteurizat, având un conținut de materii grase de 15 g/l de lapte, în afara cazului în care există mențiunea 0% grăsimi sau lapte integral.

Pentru creșterea gradului de fermentare a iaurturilor și pentru diminuarea riscului separării zerului (care face să apară stratul de lichid la suprafața iaurtului, ceea ce nu este totuși un semn de alterare a produsului), metoda de obținere industrială prevede adăugarea de 1-3% lapte praf degresat în laptele pus în fabricație, înainte de pasteurizarea și omogenizarea sa. Laptele praf se mai adaugă și în smântână și în alte derivate lactate.

Pentru a diminua costul acestei operațiuni, anumiți producători înlocuiesc, total sau parțial, laptele praf degresat cu zerul praf (reziduu uscat, rezultat din fabricarea brânzei) și, de asemenea, mai adaugă și diverși aditivi, singuri sau combinați: E1422, E440, E415, E407, E401, E402, E403. Dintre aromatizanti, aroma de vanilie domină și piața produselor lactate, urmată de cea a fructelor roșii de pădure.

Adaosul de fructe (mai exact, de preparate pe bază de fructe) este de 10-20%, pe lângă celelalte ingrediente: sirop de glucoză, agenți de vâscozitate, coloranți, conservanți (E202, E210 și sărurile sale), corectori de aciditate (E330). Este posibil ca în produsul finit să găsim urme de la conservanții adăugați în fructe, înainte ca acestea să intre în procesul de preparare industrială: de la E220 la E228.

La un pahar cu iaurt, diferența de grăsimi cu o înaltă valoare nutritivă extrase din produs este minimă, însă profitul producătorului este enorm, dacă luăm în considerare numărul mare de doze de iaurt comercializate și prețul lor de vânzare, care nu scade proporțional cu valoarea nutritivă a grăsimilor extrase!

Pentru a se determina dacă reclamele publicitare privind specialitățile lactatelor de fermentație „îmbogățite cu bacterii active” ameliorează sensibil „echilibrul și buna funcționare a florei digestive”, Agenția Franceză de Securitate Sanitară a Alimentelor (AFSSA — Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments) a însărcinat un grup de experți nutriționiști să verifice beneficiile declarate ale acestora. La 17 februarie 2005, acest comitet a făcut public un raport voluminos, iar

concluziile nu sunt deloc la fel de entuziaste precum publicitatea pe care marile societăți producătoare le-o făceau acestor alimente!

Starea florei intestinale depinde de o multitudine de factori. Experții subliniază faptul că nici un rezultat științific nu atestă efectul pozitiv al iaurturilor industriale asupra sănătății, și anume, că ele ar fi capabile să înmulțească anumite populații bacteriene care există în tubul digestiv.

Nici unul dintre aceste produse lactate „îmbogățite” nu poate nici măcar să prevină apariția bolilor infecțioase sau alergice, nici să reglementeze absorbția anumitor minerale, cum ar fi calciul sau magneziul. Ele nu se ridică cu nimic deasupra iaurturilor „normale”, dietetice sau grase, în ceea ce privește efectele lor benefice asupra sănătății.

Iar noi adăugăm că ele nu doar că nu se ridică la nivelul iaurturilor normale (naturale), ci devin chiar dăunătoare în urma procesării industriale excesive și a adaosului de substanțe chimice la care au fost supuse.

Preparatele aromatizate pe bază de iaurt ar trebui de fapt să conțină fermenții specifici iaurtului, care însă au fost distruși prin tratamentul termic, aplicat în scopul prelungirii duratei de viață a produsului.

Laptele gelificat conține o gamă de aditivi (care nu împiedică deloc fabricantul să vorbească despre produsul său ca fiind garanția unei alimentații „sănătoase și echilibrate”, „dacă este consumat regulat”): agentul de îngroșare E1422, corectorii de aciditate E327 și E330, gelifiantul E440, aroma sintetică de vanilie, conservantul pentru fructe E202, smântână stabilizată cu amidon modificat, siropul de glucoză, gelatina din oase de porc, emulgatorul E472(b), stabilizatorii de arome E407, E 412, E416, coloranții E161(b) și E160(c), care sunt utilizați pentru re-producerea culorii gălbenușului de ou, acolo unde el nu există.

PRODUSELE AERATE

Se poate aera totul, este suficient să ambalăm bine bulele de aer, să le stabilizăm în spațiu (grație



„Tată ceresc, binecuvântează această hrană, și protejează-ne de pesticidele și aditivii din ea. Amin.”

stabilizatorilor) și în timp (grație conservanților și tratamentelor termice), să le aromatizăm și să le colorăm!

UNTUL

Cu scopul de a se ameliora randamentul operațiunilor de fabricare a untului, în prezent se realizează baterea sa într-o mașină automată, unde trecerea produsului din faza de smântână în faza de unt este făcută continuu, ceea ce va da naștere unui unt în care apa este mai bine repartizată și dimensiunea picăturilor de apă este mult mai mică. Aceasta aduce o mai bună conservare a produsului finit, dar reduce considerabil valoarea sa nutritivă.

Unturile „tartinabile” sunt obținute printr-un procedeu de separare a materiei grase mai grele din unt sau intervenindu-se asupra cristalizării acizilor grași din el, prin metode rapide de răcire, în timpul procesului de fabricație.

În ultimul timp reclamele la unt au dispărut, ca să ni se ofere în schimb margarina...

De ce suntem îndemnați să nu mai consumăm unt...? Chipurile, pentru că este o substanță grasă, de origine animală și... nu se potrivește cu sedentarismul actual. Nu ne mai este necesar să consumăm hrană consistentă, când marea majoritate a timpului o petrecem șezând și fiind într-o stare de stres permanent. Respirăm aer poluat și fumăm, totul aseasonat cu băuturi chimizate din abundență, ceea ce dă un nivel și mai ridicat de calorii în rația noastră zilnică. La toate acestea, se mai adaugă și presiunea mass-mediei, cu o publicitate agresivă, cu mesaje transmise la televizor de pseudo-medici, pentru a promova cultura trupului „plin de fier” sau pentru a suscita în noi teama de „colesterol” ori de „bolile cardiovasculare”, mesaje de care profită industria materiilor grase, care ne propune o largă colecție de surrogate, cu o compoziție „îmbunătățită”.

În mod cert, există o relație între rata bolilor cardiovasculare și cantitatea de acizi grași saturați absorbiți, însă aceștia nu se găsesc doar în unt, ci și în margarina cu grăsimi vegetale hidrogenate, în carne și în produsele prăjite.

Când cumpărăm unt cu o cantitate redusă de grăsimi (până la 60% materii grase), plătim de fapt și o mare cantitate de apă. În plus, ca și cum nu ar fi de ajuns că primim apă în loc de unt, mai absorbim și o mare cantitate de aditivi: emulgatori, agenți de vâscozitate, conservanți. Este un lucru real: apa înlocuiește acum o mare parte din grăsimea din unt; de aceea, el trebuie să fie stabilizat cu agenți chimici și cu conservanți și să i se dea un gust acceptabil (cu ajutorul aromelor de sinteză, bineînțeles). Produsul finit trebuie să aibă în același timp și calitatea de a fi tartinabil fără dificultate (de aceea, se vor utiliza agenții de texturare), și culoarea naturală a untului (pentru aceasta, se folosesc coloranții artificiali)! Anumiți producători de unt degresat transformă compoziția grăsimilor de tip *butiric*, printr-un procedeu fizic de fracționare a compușilor grași, și astfel se obține un produs în care procentajul de acizi grași saturați este mult diminuat.

CREMELE TARTINABILE HIDROGENATE

Cremele tartinabile sunt fabricate pornind de la unt de cacao și/sau grăsimi vegetale hidrogenate, cacao, la care se adaugă zahăr, sirop de glucoză și zahăr invertit. Pentru a se obține aceste paste groase și cremoase, se adaugă zer sau proteine de origine lactică. Aroma este rezultatul prezenței materiilor prime: ciocolată, praline, zaharuri și arome de sinteză, totul bine amestecat, emulsificat, termizat și pus într-un ambalaj atrăgător. Cel mai bine ar fi să facem aceste creme acasă, folosind ingrediente naturale și sigure pentru sănătatea noastră.

DULCEAȚA CU ÎNDULCITORI TOXICI

Dulceața este rezultatul fierberii fructelor împreună cu zahărul, în diferite proporții, pentru a se obține gelificarea lor. În final, produsul este sterilizat la cald și închis ermetic, în scopul unei bune conservări.

În cazul utilizării sucului de fructe, se obține un jeleu, pentru că sucul natural conține suficient de multe pectine, care produc gelifierea, în timpul fierberii și în prezența zahărului.

Pentru a se micșora ingerarea de glucide, au apărut pe piață dulcețurile și compoturile fără calorii. În acest caz, fabricarea lor presupune utilizarea de agenți de îndulcire, care înlocuiesc parțial sau total zahărul. Însă, după cum se știe, îndulcitorii de sinteză sunt mai toxici chiar și decât zahărul!

Dacă se diminuează procentajul de zahăr, se va diminua și vâscozitatea produsului, iar gelificarea nu se va produce; și atunci, se adaugă pectină (E440), acid citric și/sau un alt aditiv de vâscozitate, ori un amestec de mai mulți aditivi, în funcție de ceea ce dorim: jeleu, compot sau alte preparate pe bază de fructe și zahăr, în afară de dulceață.

COMPOTURILE GELIFICATE

Compoturile sunt preparate pe bază de fructe, dar mai puțin bogate în zahăr, de aceea ele nu intră sub incidența normelor sub care se află dulcețurile.

Pentru a se obține o bună gelificare cu mai puțin zahăr, se utilizează unul sau mai mulți aditivi: pectină (E440), gumă arabică (E414), gumă xantan (E415). Ca o ironie sinistă, „în scop terapeutic”, pentru un produs dietetic, se utilizează următorii aditivi: îndulcitori sintetici, se mărește cantitatea de agenți de vâscozitate, se adaugă antioxidanți, acidifianți, conservanți.

Aditivii cei mai folosiți în preparatele pe bază de fructe, indiferent de tipul dulcețurilor, sunt agenții de vâscozitate, de la E400 până la E440. Acidifianții cei mai utilizați sunt cei de la E330 la E338.

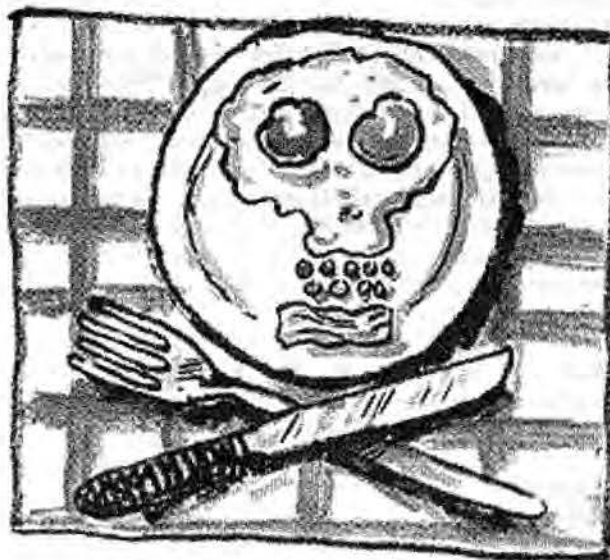
Consumul mondial de zahăr a crescut foarte mult, începând cu anul 1950: producția anuală de zahăr era de 20 de milioane de tone în 1955, iar în prezent a ajuns la 145 de milioane de tone anual. Creșterea consumului anual a fost de 2,7% între 1955 și 2004. Consumul mediu mondial de persoană este de 20 kg pe an; de 32,4 kg în SUA, de 55,9 kg în Brazilia și de 1,6 kg în Ruanda!

OUĂLE

În țările civilizate, în magazine se oferă următoarele variante de ouă:

- **ouă standard**, fără nici o mențiune. Aceasta înseamnă absența totală a unei garanții în ceea ce privește alimentația găinii ouătoare și modul său de viață. Hrana primită, de origine animală și vegetală, are adaos de medicamente și coloranți (aceștia din urmă pentru a da gălbenușului nuanța galbenă).

- **ouă cu etichetă și garanții** specificate pe ambalaj, cu mențiunea unei alimentări exclusiv vegetale și garanția calităților nutritive speciale; eticheta conține și precizarea despre modul de creștere la sol și regiunea de producție.



- **ouă provenind din agricultura „biologică”**, având garanția unei firme recunoscute. Aceste ouă provin de la găini crescute la sol, în aer liber, hrănite exclusiv cu cereale produse de agricultura biologică, fără antibiotice sau alte medicamente ori coloranți adăugați în hrană.

Cultura gastronomică este foarte variată și plină de o multitudine de rețete care folosesc ouă, pentru a da gust preparatelor și pentru puterea lor ca agent de legătură și emulsificare (în sosuri, de exemplu), de gelificare (în timpul încălzirii preparatului) sau de afânare. În momentul când batem albușurile, obținem o mulțime de bule de aer, care conferă preparatului nostru o structură „spumoasă”.

ROMÂNII SE AFLĂ SUB REGIMUL DICTATORIAL AL „IODĂRII UNIVERSALE”

Sarea marină naturală este mult mai bogată în minerale decât *sarea gemă*, cea dintâi conținând și alte săruri: sarea de potasiu, de calciu și de magneziu și o mare cantitate de oligominerale sub formă de urme fine, care se diminuează considerabil în procesul rafinării.

DAR SAREA NATURALĂ ADEVĂRATĂ NU A FOST, NU ESTE ȘI NU VA FI NICICÂND ACELAȘI LUCRU CU CLORURA DE SODIU (NaCl), O SUBSTANȚĂ OBTINUTĂ PRIN PROCESARE CHIMICĂ ȘI MECANICĂ.

Sarea naturală, gemă, grunjoasă, nerafinată este cea care se găsește în zăcămint. Ea conține,

pe lângă clorura de sodiu (NaCl), peste 80 de substanțe minerale și oligominerale, care îi dau, împreună cu încărcătura sa geo-magnetică, extraordinare proprietăți vindecătoare și gustul său inconfundabil.

Sarea de masă fină și extrafină se află pe rafturile tuturor supermarket-urilor și pe mesele tuturor restaurantelor. Ea se prezintă sub forma unor granule mici de culoare albă sau a unui praf alb super-prelucrat și super-procesat chimic și este obținută, în general, prin recristalizarea artificială a sării geme și prin măcinarea ei după granulația dorită. Acest proces sărăcește sarea foarte mult, aproape complet, de elementele minerale și oligominerale (mai cu seamă de magneziu și de calciu), mărindu-i în mod artificial concentrația de clorură de sodiu (NaCl). În plus, pentru a se evita întărirea sării rafinate, fabricanții industriali îi adaugă un antiaglomerant, E535, adică **ferrocianură de sodiu**, un aditiv în mod clar toxic pentru organism, căci este o sare a unei cianuri de fier. **În concluzie, se înlătură oligomineralele, bune pentru sănătate, și se adaugă E535 (ferrocianură de sodiu) sau E536 (ferrocianură de potasiu) — niște otrăvuri sigure!** Sarea rafinată nu numai că nu are nici o calitate terapeutică și nu mai dă cu adevărat gust alimentelor gătit, dar provoacă, în plus, o mulțime de tulburări în organism.

În octombrie 1995, Guvernul României a emis *Hotărârea 779*, prin care stabilea consumul de sare iodată. Pentru prevenirea bolilor ce apar datorită deficitului de iod, s-au admis maxim 50 mg de iodat de potasiu la 1 kg de sare. Pe ambalaje erau obligatorii explicațiile: „a se folosi pentru gătit și masă”, „a nu se folosi pentru conservarea alimentelor”. Articolul 4 al HG 779 spunea: „pentru industria alimentară și pentru conservarea alimentelor se va utiliza sarea neiodată”.

Șapte ani mai târziu, fără nici o explicație, Guvernul abrogă *Hotărârea 779* și introduce *Hotărârea 568/2002* din Monitorul Oficial (Partea I nr. 407 din 12.06.2002), prin care se urmărește, obligatoriu și ferm, „iodarea universală”. Articolul 3 spune: „în România, în alimentația oamenilor, în hrana animalelor și în industria alimentară se utilizează numai sarea iodată”, iar în articolul 10 se precizează: „pe teritoriul României este interzis importul de sare neiodată în vederea comercializării pentru utilizarea în alimentația umană privată, în hrana animalelor și în industria alimentară”.

De această dată, prin noua HG, putem folosi sarea iodată și pentru conserve(!)

Statisticile din anul 2002 arătau că aproximativ 12.000 de români sunt hipotiroidieni și, prin urmare, au nevoie de iod suplimentar. Probabil s-a luat decizia ca restul până la 20 de milioane să consume „sare albă extrafină cu iod”, ca să se îmbolnăvească și ei!

Deși în țara noastră există atâtea zăcămintele naturale salinifere, totuși România importă foarte multă sare: doar în 2002 am plătit 1 milion de dolari pe importul de sare din Grecia, Italia, Germania, dar mai ales Ucraina și Belarus.

La 1 aprilie 2004, a apărut o nouă HG, 473, prin care iodarea este obligatorie doar pentru consumul particular, iar industria alimentară (cu excepția panificației), poate folosi și sare neiodată.

În 2006, o nouă HG, 1904, din MO (Partea I nr.1038 din 28.12.2006), obligă la creșterea concentrației de iod, până la 30, chiar 40 mg de iod/kg sare.

Sarea iodată — „ucigașul tăcut”

Iată care sunt câteva din efectele negative ale acestui produs otrăvitor, impus la scară națională:

- afectarea vederii, datorită unor efecte toxice asupra tiroidei; mărirea volumului glandei tiroide, apariția hipertiroidiei în cazul persoanelor cu funcție normală sau agravarea unei hipertiroidii preexistente; hipotiroidie fetală în cazul femeilor însărcinate; creșterea incidenței de cancer tiroidian;
- declanșarea alergiilor periculoase (inclusiv de tipul șocului anafilactic mortal la iod) sau a astmului;
- alimentația bogată în iod produce hipertensiune, ceea ce conduce la congestii cerebrale, tulburări cardiace, insuficiență renală, cancer la stomac;
- pierderea calciului din organism, ceea ce duce la creșterea fragilității oaselor și favorizează osteoporoza.

În unele orașe, școli sau alte comunități din Zair, Argentina și Australia, s-a experimentat iodarea populației, iar rezultatul a fost fără nici un echivoc: stoparea urgentă a acestui procedeu.

Dorind să întreprindă Europa, în care un asemenea fenomen de impunere la nivel național nu a avut încă loc, Guvernul României a decis pentru cetățenii săi această lege criminală.

Aproximativ 70% din sarea pe care o ingerăm este deja prezentă în hrana gata preparată și numai 15% este adăugată de noi când gătim sau când mâncăm.

Nu toate produsele spun câtă sare conțin. Unele prezintă numai conținutul în sodiu (aici este inclus sodiul din sare, precum și din alte ingrediente — de exemplu, din glutamatul monosodic sau din bicarbonatul de sodiu), ceea ce ne poate induce în eroare.

Iodarea sării, ca și fluorurarea apei, sunt în mod clar alte modalități de control al populației. Fluorul se adaugă în scopul profilaxiei cariilor dentare, deși oamenii de știință au demonstrat contrariul de atâtea ani.

INGREDIENTELE-FANTOMĂ DIN PRODUSELE COMERCIALE

Pe lângă tot ansamblul de aditivi chimici care se folosesc asiduu în fabricile de produse alimentare, există și o categorie semnificativă de ingrediente care, din motive ușor de înțeles, se ascund de ochii cumpărătorului. Descriem în continuare o parte din aceste secrete, care de multe ori sunt greu de identificat, de verificat și de evitat.

Grăsimile ascunse sunt cele pe care le ingerăm involuntar, o dată cu diverse produse: preparate din carne, lactate, brânzeturi, produse de patiserie, ciocolată, chips-uri, snacks-uri etc. Ele apar sub diferite forme, care nu sunt precizate pe etichetă,

ca de exemplu: sub formă de margarină, de ulei vegetal hidrogenat, de untură, de grăsime animală, de mono-, di- sau trigliceride.

Carnea de vită ascunsă: este ușor ca, mergând de-a lungul rafturilor unui supermarket, să evităm carnea, dacă ne-am propus aceasta — atunci când este specificat în mod clar pe etichetă: „carne de vită”, „cotlet” etc. —, dar e aproape imposibil să evităm ingredientele din carne sau din derivații pe bază de carne, care apar unde nici nu ne așteptăm, în produse precum sosuri sub formă de granule, mâncăruri gata preparate și chiar pateuri și biscuiți! Un fapt și mai îngrijorător pentru părinți îl constituie carnea de vită ascunsă în mâncărurile pentru copii. Multe din aceste preparate, care la prima vedere par să nu conțină carne de vită, pot în realitate să aibă în compoziție: extracte din carne, bucățele de carne de vită sau gelatină. Atenție la formulări de genul:

- *extract din carne de vită sau din alte tipuri de carne (exceptând carnea de pasăre)* — „extract din carne” este o expresie ambiguă; producătorii modifică frecvent tipul de carne folosit sau extracul poate fi făcut dintr-un amestec de cărnuri provenind de la mai multe specii de animale.

- *gelatina*, care este folosită în cazul multor dulciuri, deserturi sau altor specialități, se obține și din piele de porc și din piele sau din oase de vită.

- *MRM (Mechanically Recovered Meat)* este prescurtarea comercială pentru „carne recuperată pe cale automată”, un ingredient des folosit, care până de curând era imposibil de identificat, deoarece nu era trecut pe etichetă. MRM este constituit din rămășițele desprinse de pe oase, după ce carnea cea mai bună a fost îndepărtată. Oasele care mai conțin astfel de rămășițe sunt trecute printr-o mașină, asemănătoare unei mașini de spălat gigantice, care scoate până și ultima fărâamă de țesut de pe oase. Se obține astfel o pastă apoasă, unsuroasă, potențial plină de bacterii, care ulterior este colorată cu aditivi, pentru a căpăta o culoare roz și un aspect proaspăt. Ea se adaugă de obicei la plăcinte, cârnați sau pateuri. Nu este deloc surprinzător faptul că producătorii nu îi declară prezența pe etichetă. Aceste resturi de carne sunt potențiale medii de transmitere a diverși agenți patogeni, extrem de periculoși pentru om.

Ingredientele de soia ascunse — în primul rând, trebuie să știm că soia utilizată industrial este modificată genetic, ceea ce generează grave tulburări în organism.

Aproximativ 60% din produsele gata preparate pe care le mâncăm conțin soia, sub o formă sau alta. Pe lângă ingredientele-le pe bază de soia care sunt precizate pe eticheta produsului, soia poate să mai

apară în alimente, sub forme greu de identificat: *proteine vegetale*, *proteine vegetale hidrolizate sau proteine separate*; se găsesc în cârnați și în alte produse din carne, în sosul pentru friptură instant, în supele instant, în creme, în deserturi.

Lecitina este un emulgator folosit la fabricarea unui număr mare de alimente: ciocolată, margarină, mic-dejunuri pe bază de cereale, pâine, prăjituri și biscuiți.

Uleiul vegetal, grăsimile vegetale, uleiul vegetal hidrogenat — se găsesc în multe alimente (prăjituri, biscuiți, margarină).

Alte produse de origine animală ascunse

Vegetarienii trebuie să citească cu mare atenție etichetele, pentru a evita eventualele substanțe de origine animală ascunse (totuși, în unele cazuri, acest lucru nu va fi posibil, deoarece nu toate ingredientele sunt trecute pe etichetă):

- *grăsimile animale* sunt prezente în biscuiți, prăjituri și produsele de patiserie.

- *uleiul de pește* se adaugă acum la multe alimente, în calitate de „ingredient sănătos”.

- *cheagul* obținut din stomacul de vițel este folosit în mod tradițional la prepararea brânzei și este considerat doar un „auxiliar” în procesul de preparare a unor alimente.

- *gelatina* (care se obține și din piele de porc sau din piele și oase de vită) este inclusă în multe alimente, ca de exemplu, în iaurturi, jeleuri sau dulciuri. Este folosită din ce în ce mai mult la obținerea produselor lactate sărace în grăsimi și a alimentelor tartinabile.

- *mono- și digliceridele acizilor grași* sunt aditivi emulgatori, care pot avea origine animală.

- *shellacul sau ceara de albine*: multe fructe, în special merele și citricele, sunt adeseori unse cu shellac (E904) sau cu ceară de albine.

Produsele lactate ascunse

Lapte și produsele din lapte se numără printre sursele cele mai frecvente de alergii și intoleranțe.

Există două cauze principale, responsabile de alergii: unii oameni reacționează la proteina din laptele de vacă (cazeină), în timp ce alții sunt afectați de zahărul din lapte (lactoză). Atenție la momentul în care se introduc produse lactate noi în alimentația copiilor!

TRUCURI COMERCIALE

Dintotdeauna au existat comercianți lipsiți de scrupule, care au urmărit (și chiar au reușit!) să vândă produse false ori sub nivelul calității pretinse. Este ilegal să se atribuiască produselor o calitate mai bună decât cea reală, să se înlocuiască un ingredient important cu un altul, similar dar mai ieftin, sau să se descrie un produs în mod fals. Dar chiar și în zilele noastre, cumpărătorii sunt păcăliți.





Iată câteva din trucurile la care recurg unii producători:

- folosesc anumite tipuri de pește mai ieftin, altele decât cele care sunt trecute pe etichetă.
- amestecă uleiul de măsline de calitate superioară cu uleiul de măsline de o calitate mai slabă sau cu alte uleiuri vegetale, de exemplu, cu ulei de soia sau de arahide. **Atenție:** Unele persoane sunt alergice la arahide! În această privință, „slăbiciunile” legislației din domeniul alimentar merită aspru criticate.
- în locul brânzei adevărate, se adaugă înlocuitori de brânză în pizza și în sandwich-uri.
- în cazul untului de cacao nu se precizează solvenții folosiți pentru obținerea lui.
- în privința gumei de mestecat, ingredientul principal, guma, poate fi de origine vegetală sau sintetică; guma de origine sintetică poate conține urme de arsen, cadmiu, plumb, mercur,acompaniate și de alți aditivi.
- se amestecă vanilină cu vanilie naturală sau se înlocuiește integral aceasta din urmă cu cea sintetică.
- vinului i se adaugă mult zahăr, pentru a-i crește astfel concentrația în alcool.
- se adaugă resturi de carne la produsele din carne, fără a se specifica acest lucru pe etichetă; se vinde carne decongelată sub sigla de „carne proaspătă”; nu se specifică pe etichetă prezența MRM-ului; tocătura de carne de vită conține și alte tipuri de carne, de exemplu carne de porc sau de miel; sunt adăugate grăsimi suplimentare la bucățile de carne.
- la slănină și jambon se adaugă foarte multă apă, fără ca acest lucru să fie specificat pe etichetă.
- se folosesc metode artificiale de a se carbonata apa obișnuită, care se vinde ulterior sub denumirea de „apă carbogazoasă naturală”.
- se folosește lapte de vacă la obținerea unor iaurturi descrise ca iaurturi din lapte de oaie sau de capră.
- la proteinele din lapte, eticheta menționează „cazeinat”, dar fără să specifice dacă este de sodiu sau de calciu, și acest lucru este important pentru dietele hiposodice.
- pesmetul se fabrică în general din făină, dar nu se precizează din ce tip de cereale este obținută

ea; conține de asemeni adaos de amidon, zahăr sau alți aditivi, amelioratori de panificație, emulgatori etc.

- în cazul condimentelor și ierburilor aromatice, dacă sunt până la 2% din cantitatea produsului finit, se menționează pe etichetă doar „condimente” sau „amestec de condimente”, fără a se preciza sursa; se comercializează condimente iradiate, fără a se specifica acest lucru pe etichetă.

Prezența sau absența zahărului în produse este semnalată sub diverse forme:

- „fără adaos de zahăr” („no added sugar”) — mulți producători folosesc această expresie pentru a sugera faptul că „nu a fost adăugată sucroză” (adică zahăr obișnuit), dar este posibil ca în respectivul produs să fie prezente multe alte tipuri de îndulcitori, care sunt cel puțin la fel de nocivi.
- „cantitate mică de zahăr” („low-sugar”) — nu există o definiție clară pentru această expresie. În principiu, aceasta înseamnă „maxim 5% zahăr din greutatea produsului”.
- „fără zahăr” („sugar-free”) — chiarși băuturilor pe a căror etichetă este trecută această expresie le este permis să conțină maxim 0,5% zahăr. Totuși, în majoritatea cazurilor, gustul lor dulce se datorează îndulcitorilor artificiali (care sunt mult mai toxici decât zahărul alb).
- „neîndulcit” („unsweetened”) — nu conține zahăr, cu excepția celui care se găsește în mod natural în respectivele produse (de exemplu, în suc natural de fructe, neîndulcit).
- „cantitate redusă de zahăr” („reduced sugar”) — în principiu, aceste produse ar trebui să conțină cu 25% mai puțin zahăr decât un produs asemănător, care are o cantitate normală de zahăr.
- „teoretic, fără zahăr” („virtually sugar-free”) — expresie fără sens.
- „mai puțin de X% zahăr adăugat” („less than X per cent added sugar”) — expresia „mai puțin” este înșelătoare; s-ar putea crede că produsul este din categoria „low” sau „reduced sugar” — dar nu există nici o garanție pentru acest lucru.
- „bogat în carbohidrați” („high in carbohydrates”) — se referă la faptul că în respectivul produs a fost introdusă o cantitate destul de mare de zahăr. Carbohidrații includ: *carbohidrați complecși* (găsiți în mâncăruri care conțin mult amidon, de exemplu, paste făinoase, orez, cartofi și pâine) și *carbohidrați simpli* (zaharuri). Trebuie să verificăm lista de ingrediente și celelalte informații de pe etichetă, pentru a ști exact la ce se referă!
- „cantitate mică” („lite/light”) — înseamnă „mai puțin zahăr”, totuși există posibilitatea ca această expresie să nu fie folosită corect.

HRANA PENTRU COPII

Trecerea copilului la o alimentație solidă este un pas important. Experții sfătuiesc ca acest lucru să nu se producă înainte ca bebelușul să fi împlinit vârsta de patru luni. Atunci urmează o perioadă nesigură, în care părinții nu știu care alimente sunt cele mai potrivite pentru copiii lor, căci foarte multe cutii de conserve, borcane și pachete conțin ingrediente nedorite, de calitate proastă și chiar nocive.

Ce conțin produsele din comerț denumite „măncare pentru copii”

Zahăr — adeseori se găsesc zaharuri în cantitate exagerată în alimentele și în deserturile pentru copii. În urma unor controale, s-a descoperit că mai mult de jumătate din produsele din „primul stagi” al alimentației solide pentru copii conțin zaharuri extrinseci (care nu provin din lapte, cum este lactoza).

Maltodextrină — este un amidon foarte rafinat industrial, care absoarbe cu ușurință apa, dând naștere unei paste lipicioase, folosită la prepararea multor mâncăruri uscate. Maltodextrina este folosită și la lipirea plicurilor și a timbrelor poștale. Afectează dezvoltarea danturii.

Amidon prelucrat — are un cost redus și o valoare nutritivă mică. Este folosit pentru a da consistență mâncărilor pentru copii și se obține din făină de cereale tratată chimic. Alte substanțe slab nutritive apar pe etichetă sub denumirile de: *făină de cereale prelucrată*, *amidon*, *amidon de grâu*. Deși se promovează ideea că astfel de amidonuri sunt digerabile ușor, totuși există anumite dovezi conform cărora amidonul prelucrat afectează procesul de digestie al copiilor, în special atunci când el apare alături de zaharuri.

Lapte praf degresat — este adăugat cu scopul de a crește (pe o cale ieftină) conținutul în proteine al produsului. Totuși, procesul de transformare a laptelui natural în lapte praf este în sine un proces de sărăcire semnificativă în principii nutritive a produsului. Pentru a compensa acest lucru, producătorii mai adaugă și niște aditivi. De exemplu: E555 (silicat de aluminiu și potasiu), care produce și agravează boala Alzheimer și E519 (sulfat de cupru). Laptele praf este contraindicat copiilor cu alergii. Există multe cazuri de alergii în cazul copiilor și, recent, s-a descoperit faptul că acestea provin de la diferitele substanțe chimice, conținute în produsele alimentare comerciale, substanțe cu care un organism imatur este incapabil să lupte.

Compania Nestlé, după ce a fost acuzată de a fi vândut, în țările lumii a treia, lapte praf pentru bebeluși lipsit de orice nutrimente, a fost găsită vinovată și de comercializarea produsului *Suc de mere pur*, care însă nu avea mere în conținut. Printre altele, compania Nestlé a fost



nominalizată de către ecologiști ca fiind una dintre companiile multinaționale implicate în distrugerea „plămânilor Pământului” (pădurile braziliene).

Gluten — se găsește în majoritatea cerealelor, cu excepția ovăzului, porumbului și orezului *quinoa* și *amarant*. Este contraindicat copiilor sub șase luni.

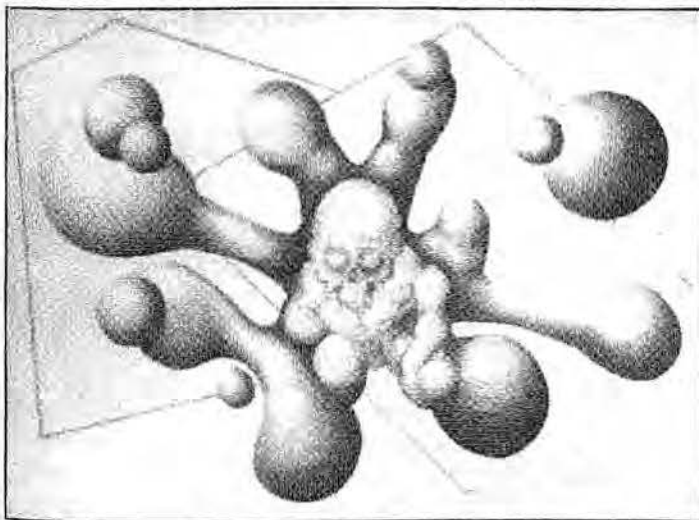
Adaos de apă — mărește cantitatea de produs, dar „diluează” calitatea mâncării și contaminează produsul cu substanțele toxice existente în apa tratată.

Suplimente de vitamine și minerale sintetice — sunt adăugate pentru a înlocui substanțele reale, pierdute „în neant” în timpul proceselor de pasteurizare sau al altor tratamente fizice ori chimice. Totuși, ele îi încurajează pe părinții creduli în ceea ce privește „sănătatea” produselor, dar este necesar să fim conștienți că vitaminele și mineralele sintetice **NU SE ASIMILEAZĂ ÎN CORP**, dimpotrivă, produc tulburări! Modalitatea sigură de a asimila anumite vitamine și minerale în organism este aceea de a consuma fructele, legumele și plantele medicinale care le conțin.

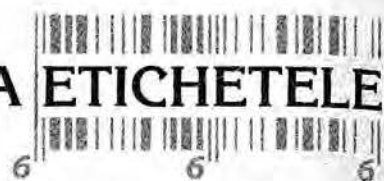
Proteine vegetale hidrolizate — conferă un gust substanțial de carne. Au în compoziție o cantitate mare de sare și glutamat de sodiu (E621) și un conținut proteic de calitate scăzută. Dintre efectele negative ale acestor aditivi amintim: scad greutatea corporală și provoacă leziuni ale sistemului nervos.

Companiile producătoare de mâncăruri pentru copii au fost criticate pentru faptul că „îngreunează” aceste mâncăruri cu amidonuri, umpluturi și apă, în loc să folosească ingrediente mai sănătoase. În urma cercetărilor realizate în anul 1997, s-a descoperit că aproape 60%, din cele 400 de produse pentru copii examinate, conțineau amidonuri slab nutritive.

Și toate aceste lucruri se petrec în această industrie agro-alimentară, căreia noi i-am încredințat din ce în ce mai mult grija de a prepara cea mai mare parte din hrana noastră!



CEEAA CE NE ASCUND ADESEA ETICHETELE



Orașele s-au umplut de reclame vesele și îmbietoare, care sulesc mințile naivilor și cuceresc inimile celor creduli, în timp ce producătorii își râd în barbă, pentru că, realmente, toată această campanie deșănțată de promovare a unor false produse nu vizează decât propriul lor profit financiar.

Noile metode tehnologice și industriale de ambalare în scop comercial urmăresc doborârea tuturor recordurilor în domeniul puterii de vânzare și de conservare a produselor de larg consum. Astfel, produsele sunt excesiv „împănate”, într-un mod perfect inutil, mergând până la ridicol, și tot ceea ce se crede că este benefic are de fapt un substrat pervers.

Tehnicile industriale de rafinare, aditivi nocivi, adăugați în produse cu inconștientă și fără nici o considerație pentru sănătatea oamenilor, solvenții și alți auxiliari tehnologici care contribuie la otrăvirea produselor, vitaminele și aromele sintetice, care sunt o mare minciună — reprezintă motive întemeiate de suspiciune și neîncredere pentru omul care gândește.

Normele de etichetare sunt supuse legii, dar mențiunile, abrevierile, simbolurile și logo-urile de pe etichete sunt făcute intenționat ca să nu poată fi înțelese și citite de toată lumea; prea criptice și extrem de mărunț scrise. Industria alimentară ne manipulează astfel... și noi am căzut deja în plasa ei. Unica etichetă care a fost, este și va rămâne clară este PREȚUL PRODUSULUI!

MISTERELE INGREDIENTELOR ASCUNSE

Lobby-știi pun în pericol sănătatea consumatorului, promovând într-un mod furibund produse farmaceutice și alimentare compromise de prezența ingredientelor toxice. Ei se implică virulent și influențează deciziile parlamentarilor, „sugerându-le” cum trebuie să emită reglementările în materie de alimentație. Scopul esențial al acestor eforturi este de a obține „cale liberă” în furnizarea unor informații incomplete în materie de ingrediente. Efectele aditivilor sunt cu mult mai nocive când sunt combinați între ei decât atunci când sunt separați.

Modul în care un aditiv este indicat pe etichetă — folosindu-se numele său întreg sau codul numeric cu E — este lăsat la alegerea producătorului. Dacă substanța are o componentă chimică al cărei nume riscă să inspire neîncredere, atunci va fi indicată prin codul numeric cu E.

Pentru coloranții sintetici, care au un corespondent natural, se indică mențiunea: *colorant identic natural* sau, de exemplu, *colorant roșu-sfeclă* (deși singura legătură cu sfecla din natură este doar culoarea!), în loc de codul numeric E162.

Pentru *dimetilpolisiloxan*, utilizat ca agent

anticoagulant în sucurile de fructe, în conservele de fructe și de legume și în preparatele pe bază de fructe, se folosește codul numeric E900. Mulți consumatori se întreabă ce produs chimic se ascunde în spatele indicativului E900. Și destul de puțini cunosc faptul că substanța chimică respectivă conține și *silicon*. Ar tăia apetitul oricui, nu-i așa?

Deși consumatorul are dreptul la o explicație simplă și precisă în legătură cu toate afirmațiile exclusiv comerciale de pe etichetele produselor pe care le cumpără, în majoritatea situațiilor el este privat de acest drept elementar, oferindu-i-se aceleași sintagme amăgitoare și fără sens: *light*, *mai puțin de 75% colesterol*, *bogat în calciu* etc.



VICTIMELE RECLAMELOR

Cele mai folosite cuvinte pentru marketing, care au un efect imbatabil, sunt: *natural*, *energie*, *sănătate*, *pur*, *irezistibil*, *proaspăt*. Ele sunt însoțite îndeaproape de alte câteva cuvinte-cheie, bine alese ca să impresioneze cumpărătorul sentimental și naiv: *familie*, *viață*, *fericire*, *protecție*. Chiar dacă produsul respectiv nu are nimic de-a face cu naturalul, încrederea noastră în el este aproape câștigată.

Îl cumpărăm și îl supunem testului suprem — acela de a-l utiliza chiar „pe pielea noastră” (uneori în sensul propriu al cuvântului), urmărind cu candoare cum reacționează organismul nostru după utilizarea acestui produs „natural” nociv. **ABIA DUPĂ ACEEA NE HOTĂRĂM SĂ ÎL SCOATEM DEFINITIV DIN VIAȚA NOASTRĂ!**

Cuvântul *NATURAL* are o mare valoare, și nu lasă loc la interpretări, decât în necunoștință de cauză: *NATURAL* înseamnă că are proprietățile cu care l-a înzestrat Mama Natură. Orice modificare, prelucrare, adaptare a produsului, care îi schimbă compoziția, îl scoate din rigorile acestui calificativ. Este necesar să înțelegem că vitaminele adăugate în medicamente și în produsele alimentare nu sunt

naturale, ci se obțin sintetic (de exemplu, calciul din sucurile de fructe este chimic 100%).

Aprobarea sistemului de aromatizare cu substanțe „identice naturale” a creat o confuzie enormă în mintea cumpărătorului, care crede cu naivitate că este aromă naturală, când de fapt este 100% chimică, doar că substanța respectivă există și în natură, în compoziția fructelor, a legumelor etc. Ce să mai spunem despre substanțele chimice care nici măcar nu au un corespondent natural, ci sunt invenția laboratorului de chimie?

Majoritatea reclamelor conțin imagini relaxante din natură, inspiră o viață exuberantă, plină de bucuria de a fi cu prietenii sau cu familia. Lipsesc

imaginile terifiante sau simbolurile cu cap de mort, ce definesc efectele reale pe care produsele artificiale, tratate chimic le produc asupra noastră.

În continuare vă prezentăm câteva etichete ale celor mai utilizate produse alimentare. Nu ne-am propus nicidecum să facem reclamă firmelor producătoare, ci doar să scoatem în evidență caracterul înșelător și profund nociv al substanțelor chimice care abundă în aceste produse și care, cu ipocrizie, ne sunt prezentate a fi sursă de energie și de sănătate.

Vă invităm să traducem împreună codurile numerice cu E care apar pe etichetele produselor.



BĂUTURĂ CARBOGAZOASĂ DE TIP COLA LIGHT FĂRĂ ZAHĂR, CU TREI ÎNDULCITORI



Iată efectele ingredientelor de pe eticheta unui astfel de produs, asupra trupului nostru:

- **Cafeină:** în doze mari, are un potențial toxic semnificativ: afectează rinichii, pielea, ficatul, sistemul gastrointestinal, sistemul cardiovascular, sistemul respirator, musculatura, sistemul nervos; produce palpitații, hipertensiune, convulsii, vomă, dureri de cap, diaree, urinare frecventă, deshidratare, insomnie, nervozitate, hiperactivitate, iritabilitate, migrene, sterilitate, afecțiuni postnatale, crampe stomacale, tremurături la nivelul mâinilor, spasme musculare; amplifică simptomele ulcerului peptic; are acțiune laxativă și epuizează rezervele de calciu din organism. Este unul dintre cele mai des folosite droguri psihoactive din lume.

- **E150c (caramel cu amoniac):** efect teratogen, efect cancerigen și mutagen; efect de creștere anormală în volum a rinichilor; scade numărul celulelor albe (limfocite), scade absorbția vitaminei B6, încetinește dezvoltarea trupului; afectează ficatul, stomacul, aparatul reproducător; sindrom de hiperactivitate, tulburări gastrointestinale.

Ingrediente: cafeină, E950, E951, E952, E150c, E151, E211, E330, E338, arome sintetice de caramel, apă carbogazoasă

- **E151 (negru strălucitor BN):** efect cancerigen; afectează rinichii, stomacul; hiperactivitate; scade acțiunea enzimelor digestive; alergii (urticarie, astm, rinită).

- **E211 (benzoat de sodiu):** efect cancerigen; modifică structura ADN-ului; agravează boala Parkinson; afectează ficatul, rinichii, pielea, aparatul cardiovascular, sistemul gastrointestinal și nervos; alergii (astm, urticarie, dermatită de contact, febra fânului, iritarea pielii și a ochilor, șoc anafilactic), migrene, hiperactivitate, capacitate de concentrare scăzută.

- **E330 (acid citric):** atacă smalțul dinților; produce reacții negative în cazul persoanelor sensibile la glutamat monosodic; agravează manifestarea virusului Herpes simplex; dacă este obținut sintetic, are efect cancerigen.

- **E338 (acid ortofosforic):** în cantități mari, fosforul produce hiperactivitate, tulburări digestive și renale, carii dentare; perturbă echilibrul natural dintre calciu și fosfor din organism și astfel crește riscul de osteoporoză, scade asimilarea fierului și a magneziului.

- **Apă carbogazoasă** = apă de la robinet tratată cu dioxid de carbon, aluminiu, nitrați, clor, plumb, cadmiu etc.

- **E950 (acesulfam K) — îndulcitor:** tumori pulmonare și mamare, leucemie, boli respiratorii, hipoglicemie, hipercolesterolemie; efect cancerigen; alergii, migrene, greață, vomă, spasme musculare, oboseală, palpitații, pierderea memoriei, inflamații.

- **E951 (aspartam) — îndulcitor:** cancer la creier, atac de apoplexie; efect teratogen; alergii, astm, greață, vomă, inflamații, spasme musculare, oboseală, palpitații, pierderea memoriei, migrene, depresie, anxietate, hiperactivitate, agresivitate, insomnie, vertij, iritabilitate, epilepsie, pierderea vederii.

- **E952 (acid ciclamic și sărurile sale) — îndulcitor:** efect cancerigen la nivel renal; produce migrene, urticarie, prurit și modifică aspectul pielii; afectează pielea, rinichii, tiroida, sistemul respirator, sistemul imunitar, sistemul nervos, aparatul reproducător, sistemul cardiovascular.

Publicitatea făcută acestei băuturi insistă mereu și mereu asupra necesității de a bea ceva RECE. Este de înțeles... la temperatura ambiantă, băuturile de tip Cola sunt grețose.



„Băutura răcoritoare care
te răcește de tot”

Ingrediente: cafeină, taurină, zaharuri, vitamine din complexul B, E150, E331, E575, aromatizanți chimici, apă carbogazoasă.



„Băutura care îți bombardează organismul cu toxine”

BĂUTURĂ „ENERGIZANTĂ”

Iată efectele ingredientelor de pe eticheta unui astfel de produs, asupra trupului nostru:

- **Cafeină:** în doze mari, are un potențial toxic semnificativ; afectează rinichii, pielea, ficatul, sistemul gastrointestinal, sistemul cardiovascular, sistemul respirator, musculatura, sistemul nervos; produce palpitații, hipertensiune, convulsii, vomă, dureri de cap, diaree, urinare frecventă, deshidratare, insomnie, nervozitate, hiperactivitate, iritabilitate, migrene, sterilitate, afecțiuni postnatale, crampe stomacale, tremurături la nivelul mâinilor, spasme musculare; amplifică simptomele ulcerului peptic; are acțiune laxativă și epuizează rezervele de calciu din organism. Este unul dintre cele mai des folosite droguri psihoactive din lume.

- **Taurină:** automutilare, anxietate, iritabilitate, sensibilitate la zgomot.

- **E150a (caramel simplu):** efect teratogen, cancerigen și mutagen; creșterea anormală în volum a rinichilor; scade numărul celulelor albe (limfocite), scade absorbția vitaminei B6, încetinește dezvoltarea trupului; afectează ficatul, stomacul, aparatul reproducător; sindrom de hiperactivitate, tulburări gastrointestinale.

- **E331 (citrați de sodiu):** produce reacții negative în cazul persoanelor care sunt sensibile la glutamatul de sodiu (E621); modifică eliminarea pe cale renală a unor medicamente, micșorând sau amplificând efectele acestora.

- **E575 (glucono delta-lactonă):** consumul excesiv produce diaree.

- **Zaharuri (zaharoză, glucoză):** se asimilează repede și încarcă energetic organismul, suprasolicitând pancreasul.

- **Vitamine sintetice din complexul B** (B₂, B₆, B₁₂, PP, acid pantotenic, inozitol)

- **Apă carbogazoasă** = apă de la robinet tratată cu dioxid de carbon, aluminiu, nitrați, clor, plumb, cadmiu etc.

BRÂNZĂ TOPITĂ

Iată efectele ingredientelor de pe eticheta unui astfel de produs, asupra trupului nostru:

- **E450 (difosfați de sodiu, potasiu, calciu și amoniu):** scade densitatea osoasă, generează osteoporoză, alergii, iritarea ochilor și a pielii, tulburări de tranzit intestinal, greață, diaree, vomă, tulburări renale, hiperactivitate; în cantități mari, modifică echilibrul dintre calciu și fosfor din organism; scade asimilarea mineralelor.

- **E452 (polifosfați de potasiu, sodiu, calciu și amoniu):** hexametafosfatul de sodiu produce neurotoxicitate; în cantități mari, modifică echilibrul calciu-fosfor din organism; scade asimilarea mineralelor; scade densitatea osoasă, produce osteoporoză; alergii, iritarea ochilor și a pielii, tulburări de tranzit intestinal, greață, diaree, vomă, tulburări renale, hiperactivitate.

- **E330 (acid citric):** atacă smalțul dinților; produce reacții negative în cazul persoanelor sensibile la glutamat monosodic; agravează manifestarea virusului *Herpes simplex*; dacă este obținut sintetic, are efect cancerigen.

- **E331 (citrați de sodiu):** produc reacții negative în cazul persoanelor care sunt sensibile la E621. Modifică eliminarea pe cale renală a unor medicamente, micșorând sau amplificând eficacitatea acestora.

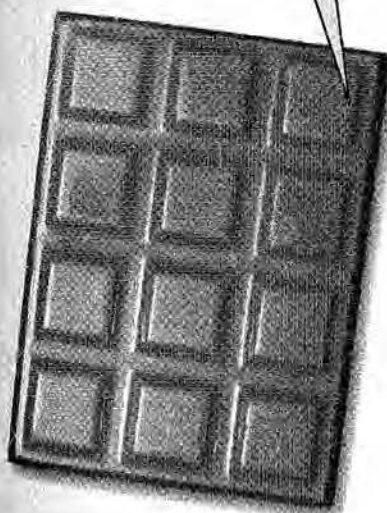
Ingrediente: lapte praf, unt, urme de praf de smântână, E450, E452, E330, E331, sare iodată, aromă afumată.



„Topește... și organele interne”

CIOCOLATĂ

Ingrediente: zahăr, pudră de cacao, lapte praf, sirop de glucoză, ulei vegetal hidrogenat, margarină, praf de albuș de ou, aromatizanti chimici, E110, E122, E330, E322, E331, E440, E420, E471, E500, E1103, sare iodată.



„E cioco-lată,
dar are o lungăaă
listă de E-uri...”

Iată efectele ingredientelor de pe eticheta unui astfel de produs, asupra trupului nostru:

- **Ulei vegetal parțial hidrogenat, ulei vegetal hidrogenat:** hipertensiune, ateroscleroză, cancer, obezitate, diabet, boala Alzheimer.

- **E110 (galben-portocaliu S):** modificări cromozomiale, efect cancerigen; conține impurități cu nitrozamine (care au efect cancerigen); dureri abdominale, greață, indigestie, vomă, blocarea enzimelor digestive; hiperactivitate, spasme vasculare; alergii (urticarie, rinită, astm, febra fânului, eczeme) în special în cazul persoanelor sensibile la salicilați; angioedem, congestie nazală, bronhoconstricție (în combinațiile cu E123 și E124); reacții anafilactice (în combinație cu E124).

- **E122 (azorubină):** conține impurități cu nitrozamine (care au efect cancerigen); edem, insomnie, hiperactivitate, capacitate scăzută de concentrare; alergii (astm, urticarie, rinită), retenție hidrosalină.

- **E330 (acidul citric):** atacă smalțul dinților; produce reacții negative în cazul persoanelor sensibile la glutamat monosodic; agravează manifestarea virusului *Herpes simplex*; dacă este obținut sintetic, are efect cancerigen.

- **E322 (lecitină):** în cantități mari produce scăderea apetitului, transpirații, tulburări digestive.

- **E331 (citrați de sodiu):** produce reacții negative în cazul persoanelor care sunt sensibile la glutamatul de sodiu (E621). Modifică eliminarea pe cale renală a unor medicamente, micșorând sau amplificând eficacitatea acestora.

- **E440 (pectină):** în cantități mari produce temporar flatulență, diaree și tulburări intestinale; apar simptome la cei sensibili la E621.

- **E420 (sorbitol):** consumul excesiv produce tulburări gastrice, crampe intestinale, diaree, cataractă, flatulență, scăderea în greutate; în cantități mari este laxativ; scade asimilarea vitaminei B6; modifică absorbția medicamentelor, astfel că ele devin mai toxice sau mai puțin eficiente.

- **E471 (mono- și digliceride ale acizilor grași):** efect mutagen și teratogen; scade asimilarea acizilor grași esențiali, mărește volumul ficatului și al rinichilor; scade mărimea testiculelor; produce leziuni ale uterului.

- **E500 (carbonați de sodiu):** dificultate respiratorie; contactul direct produce erupții la nivelul pielii, scalpului și mâinilor; afectează ficatul, rinichii, sistemul respirator, sistemul gastrointestinal; cantități foarte mari pot determina stări de vomă, sângerare gastrointestinală, diaree, stări de șoc.

- **E1103 (invertază):** enzimă modificată genetic, produce grave tulburări în organism.

PATE VEGETAL

Iată efectele ingredientelor de pe eticheta unui astfel de produs, asupra trupului nostru:

- **E120 (acidul carminic):** dacă este folosit pe o perioadă mai îndelungată de timp, are efect cancerigen și mutagen; alergii (astm, rinită, febra fânului, urticarie), șoc anafilactic, intoleranță la alimente, hiperactivitate în cazul copiilor.

- **E250 (nitrit de sodiu):** efect cancerigen; distruge vitaminele A și B; formează nitrozamine (cu efect cancerigen); afectează rinichii, stomacul și intestinalele, sistemul cardiovascular, sistemul respirator și sistemul nervos; alergii, astm, greață, methemoglobinemie, migrene, amețeală, hipotensiune, tulburări respiratorii, hiperactivitate.

- **E621 (glutamat monosodic):** efect teratogen; depresie, paranoia, sindromul Alzheimer și Parkinson; țiuiri în urechi, vedere încețoșată, fibromialgie; senzație de explozie la nivelul gâtului, umărului sau antebrațului; disconfort abdominal, tulburări gastrice, greață, vomă, diaree, senzație de sete, transpirație abundentă, senzație de presiune facială, ritm cardiac crescut, palpitații, alergii, dificultăți respiratorii, ritm respirator mărit, astm, bronhospasm, amorteală, dureri de cap, migrene, agitație, iritabilitate, confuzie mintală, amețeală, modificări de comportament (în special în cazul tinerilor și al copiilor), ulcerații ale pielii.

Ingrediente: soia, fulgi de ordei, E120, E250, E301, E325, E621, condimente, aromatizanti, sare iodată, zahăr.



„Pate vegetal,
cu E-uri fără egal!”

GUMĂ DE MESTECAT FĂRĂ ZAHĂR, CU ÎNDULCITORI CHIMICI ȘI AROMATIZANȚI

Ingrediente: bază de gumă, aromatizanți chimici, E133, E171, E211, E320, E322, E414, E421, E422, E451, E903, E950, E951, E954, E967.



„Trebuie să fii orb să nu vezi minciuna!”

fânului, hipersensibilitate), ușoare iritații ale membranelor mucoase; scade asimilarea mineralelor.

• **E421 (manitol):** pierderea capacității de orientare, pierderea cunoștinței și chiar moarte; tulburări renale (calculi renali) și gastrice (aciditate); alergii, greață, vomă, diaree, hipersensibilitate, urticarie, diabet, anafilaxie, flatulență.

• **E422 (glicerol):** în cantități mari, produce migrene, confuzie mentală, hipertensiune, sete, greață, hiperglicemie; afectează stomacul, inima, aparatul reproducător.

• **E451 (trifosfați de sodiu și potasiu):** în cantități mari modifică echilibrul calciu-fosfor din organism; scade asimilarea mineralelor, scade densitatea osoasă, produce osteoporoză; consumul excesiv produce scăderea concentrației de calciu, iritarea pielii; alergii, iritarea ochilor și a pielii, tulburări de tract digestiv, intestinal, greață, diaree, vomă, tulburări renale, hiperactivitate.

• **E903 (ceară de carnauba):** alergii, dermatită de contact, iritare gastrică.

• **E950 (acesulfam K):** tumori pulmonare și mamare, leucemie, boli respiratorii, hipoglicemie, hipercolesterolemie; efect cancerigen; alergii, migrene, greață, vomă, spasme musculare, oboseală, palpitații, pierderea memoriei, inflamații.

• **E951 (aspartam):** cancer la creier, atac de apoplexie; efect teratogen; alergii, astm, greață, vomă, inflamații, spasme musculare, oboseală, palpitații, pierderea memoriei, migrene, depresie, anxietate, hiperactivitate, agresivitate, insomnie, vertij, iritabilitate, epilepsie, pierderea vederii.

• **E954 (zaharină):** efect teratogen, mutagen și cancerigen (produce cancer renal); urticarie, prurit, eczeme, diaree, greață, dureri de cap; afectează aparatul reproducător.

• **E967 (xilitol):** tulburări de metabolism, acidoză, greață, calculi renali, modificarea funcției renale, pierderea capacității de orientare, stări de leșin și chiar moarte.

Iată efectele ingredientelor de pe eticheta acestui produs, asupra trupului nostru:

• **E133 (albastru strălucitor FCF):** efect cancerigen; modificări cromozomiale, bronhoconstricție combinată cu E127 și E132; alergii (astm, urticarie, febra fânului, reacții eozinofilice).

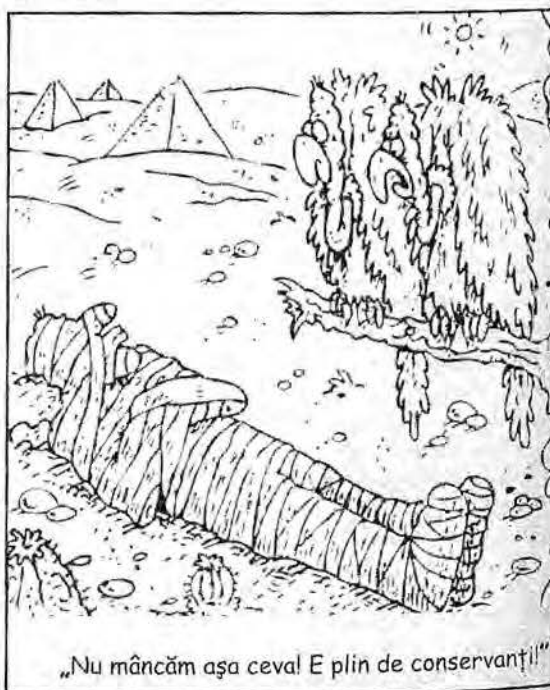
• **E171 (dioxid de titan):** efect cancerigen; afectează aparatul reproducător; aplicarea pe piele generează iritații; chiar dacă nu se acumulează ușor în organism, s-au identificat urme de dioxid de titan în sânge și plămâni.

• **E211 (benzoat de sodiu):** efect cancerigen; modifică structura ADN-ului; agravează boala Parkinson; afectează ficatul, rinichii, pielea, aparatul cardiovascular, sistemul gastrointestinal și nervos; alergii (astm, urticarie, dermatită de contact, febra fânului, iritarea pielii a ochilor, șoc anafilactic), migrene, hiperactivitate, capacitate de concentrare scăzută.

• **E320 (butilhidroxi-anisol):** efect cancerigen, estrogen și teratogen; afectează rinichii, ficatul, tiroidele, stomacul și aparatul reproducător; distruge flora intestinală, vitamina D și scade absorbția vitaminelor A, B și K în mod special; alergii (urticarie, astm, febra fânului), somnolență, migrene, oboseală, insomnie, amorțire, hiperactivitate; crește nivelul de colesterol din sânge.

• **E322 (lecitină):** în cantități mari, produce scădere a apetitului, transpirații, tulburări digestive.

• **E414 (gumă arabică):** alergii (astm, urticarie, febra fânului).



„Nu mâncăm așa ceva! E plin de conservanți!”

JELEURI

Iată efectele ingredientelor de pe eticheta unui astfel de produs, asupra trupului nostru:

- **E102 (tartrazină):** are efect cancerigen, teratogen și mutagen, amplifică incidența anumitor tipuri de tumori tiroidiene, limfom limfocitar, modificări cromozomiale; conține impurități cu nitrozamine (care au efect cancerigen); alergii (astm, prurit, urticarie, rinită, dermatită, eczeme, febra fânului, umflarea limbii și a buzelor, șoc anafilactic), migrene, tulburări de vedere; modifică digestia, produce dificultăți de concentrare și de învățare, comportament agresiv, insomnie, confuzie, depresie, vedere încetșată, scade percepția vizuală; reacții adverse dramatice apar la 79% din copii, în special sindromul de hiperactivitate.

- **E110 (galben-portocaliu S):** modificări cromozomiale, efect cancerigen; conține impurități cu nitrozamine (care au efect cancerigen); dureri abdominale, greață, indigestie, vomă, blocarea enzimelor digestive; hiperactivitate, spasme vasculare; alergii (urticarie, rinită, astm, febra fânului, eczeme) în special în cazul persoanelor sensibile la salicilați; angioedem, congestie nazală, bronhoconstricție (în combinațiile cu E123 și E124), reacții anafilactice (în combinație cu E124).

- **E122 (azorubină):** conține impurități cu nitrozamine (care au efect cancerigen); edem, insomnie, hiperactivitate, capacitate scăzută de concentrare; alergii (astm, urticarie, rinită), retenție hidrosalină.

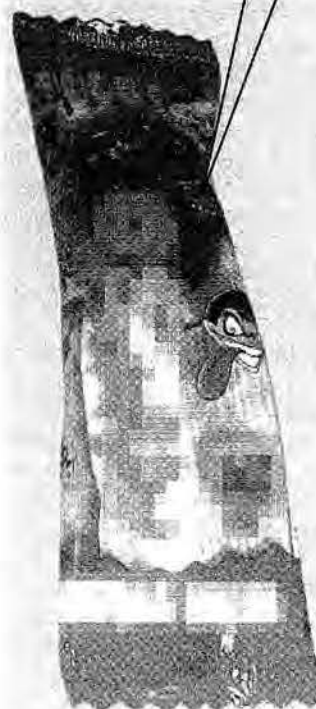
- **E131 (albastru patent V):** efect cancerigen; conține impurități cu nitrozamine (care au efect cancerigen); generează hipertensiune arterială, tremurături; tulburări gastrointestinale, insomnie, hiperactivitate, greață; reacțiile alergice apar după câteva minute (urticarie, sensibilizarea pielii, dermatită, purpură, astm); tulburări de respirație, șoc anafilactic.

- **E322 (lecitină):** în cantități mari produce scăderea apetitului, transpirații, tulburări digestive.

- **E300 (acid ascorbic):** în cantități mari produce diaree, urinare dureroasă, iritația pielii, urticarie, vomă; atacă smalțul dinților; dacă se asimilează peste 10 g în organism formează calculi renali.

- **E903 (ceară de carnauba):** alergii, dermatită de contact, iritare gastrică.

Ingrediente: maltodextrină, sirop de glucoză, ulei vegetal hidrogenat, aromatizant chimici, pudră de fructe, E102, E110, E122, E131, E903, E300, E322.



„Îți jeleşti sănătatea!”

CONDIMENTE LA PLIC

Iată efectele ingredientelor de pe eticheta unui astfel de produs, asupra trupului nostru:

- **E100 (curcumină):** scade glicemia; în doze mari, crește secreția biliară. INTERZIS persoanelor sensibile la salicilați.

- **E621 (glutamat monosodic):** efect teratogen; depresie, paranoia, sindromul Alzheimer și Parkinson, tuituri în urechi, vedere încetșată, fibromialgie, senzație de explozie la nivelul gâtului, umărului sau antebrațului, disconfort abdominal, tulburări gastrice, greață, vomă, diaree, senzație de sete, transpirație abundentă, senzație de presiune facială, ritm cardiac crescut, palpitații, alergii, dificultăți respiratorii, ritm respirator mărit, astm, bronhospasm, amorteală, dureri de cap, migrene, agitație, iritabilitate, confuzie mintală, amețelă, modificări de comportament (în special în cazul tinerilor și al copiilor), ulcerații ale pielii.

- **E631 (5-inozinat disodic):** efect cancerigen.

- **E627 (5-guanilat disodic):** alergii, astm, reacții cutanate, iritarea mucoaselor, hiperactivitate, iritarea mucoaselor; poate declanșa guta și formarea calculilor renali.

Ingrediente: legume deshidratate 8% (morcov, ardei, păstârnac, pătrunjel frunze, ceapă, praz, usturoi, extract de varză, roșii, extract de leuștean), condimente (semințe de țelină, curcuma, extract de schinduf, nucșoară), ulei vegetal, sare iodată, zahăr, maltodextrină, aromatizant chimici, extract de drojdie, vitamine sintetice (E, A, B1, B2, D3, B12), E100, E101, E621, E631, E627



„Mai mori un pic... cu fiecare glutamat la plic”

BISCUIȚI

Iată efectele ingredientelor de pe eticheta unui astfel de produs, asupra trupului nostru:

- **Ulei vegetal parțial hidrogenat, ulei vegetal hidrogenat:** hipertensiune, ateroscleroză, cancer, obezitate, diabet, boala Alzheimer.

- **E500 (carbonați de sodiu):** dificultate respiratorie; contactul direct produce erupții la nivelul pielii, scalpului și mâinilor; afectează ficatul, rinichii, sistemul respirator, sistemul gastrointestinal; cantități foarte mari pot determina stări de vomă, sângerare gastrointestinală, diaree, stări de șoc.

- **E503 (metabisulfid de amoniu):** iritarea membranelor mucoaselor, a pielii capului, mâinilor și frunții.

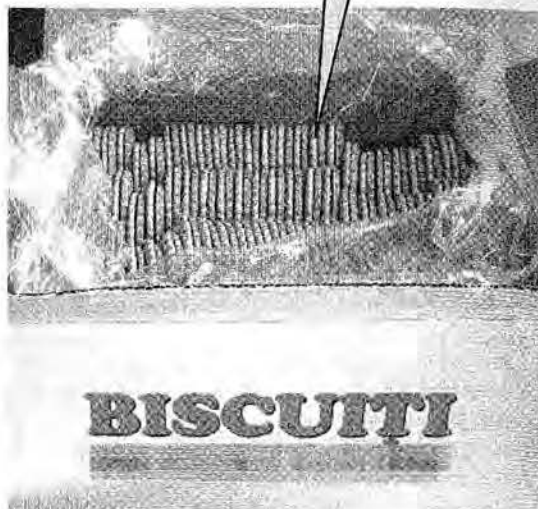
- **E450 (difosfați de sodiu, potasiu, calciu și amoniu):** scade densitatea osoasă, generează osteoporoză; alergii, iritarea ochilor și a pielii, tulburări de tranzit intestinal, greață, diaree, vomă, tulburări renale, hiperactivitate; în cantități mari, modifică echilibrul dintre calciu și fosfor din organism; reduce asimilarea mineralelor.

- **E322 (lecitină):** în cantități mari, produce scăderea apetitului, transpirații, tulburări digestive.

- **E223 (metabisulfid de sodiu):** afectează ficatul, stomacul și intestinale, sistemul cardiovascular, sistemul nervos; distruge vitaminele B1 și B6; alergii (astm, febra fânului, urticarie cronică, dermatită atopică), dificultăți de respirație, vomă, dureri abdominale și iritare gastrică, amețală.

- **E110 (galben-portocaliu S):** modificări cromozomiale, efect cancerigen; conține impurități cu nitrozamine (care au efect cancerigen); dureri abdominale, greață, indigestie, vomă, blocarea enzimelor digestive; hiperactivitate, spasme vasculare; alergii (urticarie, rinită, astm, febra fânului, eczeme) în special în cazul persoanelor sensibile la salicilați; angioedem, congestie nazală, bronhoconstricție (în combinațiile cu E123 și cu E124), reacții anafilactice (în combinație cu E124).

Ingrediente: făină de grâu, zahăr, sirop de glucoză, sare iodată, ulei vegetal total și parțial hidrogenat, amidon, praf de zer, lapte praf, praf de cacao, aromatizanti chimici, E110, E223, E300, E322, E450, E500, E503.



„Biscuiții sunt urgie: nici un pic de energie!”

Ingrediente: ulei vegetal hidrogenat, ulei vegetal parțial hidrogenat, sare iodată, aromatizanti chimici, vitamine artificiale, E160b, E202, E330, E471.



„Mmm! Ce gustoasă e... Nici nu zici că e plastic! Și mai are și vitamine sintetice!!”

MARGARINĂ

Iată efectele ingredientelor de pe eticheta unui astfel de produs asupra trupului nostru:

- **Ulei vegetal parțial hidrogenat, ulei vegetal hidrogenat:** hipertensiune, ateroscleroză, cancer, obezitate, diabet, boala Alzheimer.

- **E160 b (annatto, bixină și norbixină):** generează stări de iritabilitate, alergii (urticarie, prurit) și migrene în cazul copiilor în general, hipertensiune; se folosește ca înlocuitor al lui E102, care are efect alergenico mare.

- **E202 (sorbat de potasiu):** tulburări digestive grave, probleme de comportament; alergii (astm, iritarea ochilor și a pielii).

- **E330 (acid citric):** atacă smalțul dinților; produce reacții negative în cazul persoanelor sensibile la glutamat monosodic; agravează manifestarea virusului Herpes simplex; dacă e sintetic are efect cancerigen.

- **E471 (mono- și digliceride ale acizilor grași):** efect mutagen și teratogen; scade asimilarea acizilor grași esențiali, mărește volumul ficatului și al rinichilor, scade mărimea testiculelor, produce leziuni ale uterului.

Ingrediente: zahăr, grăsimi vegetale, lapte praf vegetal, sirop de glucoză, aromatizanti chimici, E110, E102, E150a, E131, E124, E122, E407, E472.



„...arome naturale ...”
Mint de-ngheață apele!

gastrointestinale, insomnie, hiperactivitate, greață; reacțiile alergice apar după câteva minute (urticarie, sensibilizarea pielii, dermatită, purpură, astm); tulburări de respirație, șoc anafilactic.

• **E124 (roșu aprins 4R):** efect cancerigen; conține impurități cu nitrozamine (care au efect cancerigen); alergii (astm, febra finului, urticarie), insomnie, hiperactivitate și capacitate scăzută de concentrare.

• **E122 (azorubină):** conține impurități cu nitrozamine (care au efect cancerigen); edem, insomnie, hiperactivitate, capacitate scăzută de concentrare; alergii (astm, urticarie, rinită), retenție hidrosalină.

• **E407 (caragenanul și sărurile sale de potasiu, calciu și amoniu):** asociat recent cu cancerul; cantitățile mari scad absorbția mineralelor și deprimă sistemul imunitar; alergii, tulburări dispeptice, colită ulcerativă, ulcer.

• **E472 (esterii acidului acetic cu mono- și digliceridele acizilor grași):** efect mutagen și teratogen; senzație de sete, vertij, confuzie mintală, diaree; scade asimilarea acizilor grași esențiali, mărește volumul ficatului și al rinichilor, scade mărimea testiculelor; produce leziuni ale uterului.

ÎNGHEȚATĂ

Iată efectele ingredientelor de pe eticheta unui astfel de produs, asupra trupului nostru:

• **E102 (tartrazină):** are efect cancerigen, teratogen și mutagen, amplifică incidența anumitor tipuri de tumori tiroidiene; limfom limfocitar, modificări cromozomiale; conține impurități cu nitrozamine (care au efect cancerigen); alergii (astm, prurit, urticarie, rinită, dermatită, eczeme, febra fânului, umflarea limbii și a buzelor, șoc anafilactic), migrene, tulburări de vedere; modifică digestia, produce dificultăți de concentrare și de învățare, comportament agresiv, insomnie, confuzie, depresie, scade percepția; vedere încetșoșată; reacții adverse dramatice apar la 79% din copii, în special sindromul de hiperactivitate.

• **E110 (galben-portocaliu S):** modificări cromozomiale, efect cancerigen; conține impurități cu nitrozamine (care au efect cancerigen); dureri abdominale, greață, indigestie, vomă, blocarea enzimelor digestive; hiperactivitate, spasme vasculare; alergii (urticarie, rinită, astm, febra fânului, eczeme), în special în cazul persoanelor sensibile la salicilați; angioedem, congestie nazală, bronhoconstricție (în combinațiile cu E123 și E124), reacții anafilactice (în combinație cu E124).

• **E150a (caramel simplu):** efect teratogen, cancerigen și mutagen; creșterea anormală în volum a rinichilor; scade numărul celulelor albe (limfocite), scade absorbția vitaminei B6, încetinește dezvoltarea trupului; afectează ficatul, stomacul, aparatul reproducător; sindrom de hiperactivitate, tulburări gastrointestinale.

• **E131 (albastru patent V):** efect cancerigen; conține impurități cu nitrozamine (care au efect cancerigen); generează hipertensiune arterială, tremurături; tulburări



Multe companii alimentare folosesc în logo-urile lor simboluri masonice, mai mult sau mai puțin evidente: steaua luciferică, numărul Fiarei (666), țapul satanic Baphomet etc., ceea ce indică celor avizați afilierea lor la secta Francmasoneriei (www.youtube.com).



Ingrediente: pastă de tomate, zahăr, oțet din vin, sare iodată, condimente, lactoză, E211, E202, E621, E330, E1420, aromatizanți nespecifici.



KETCHUP

Iată efectele ingredientelor de pe eticheta unui astfel de produs, asupra trupului nostru:

- **E202 (sorbit de potasiu):** tulburări digestive grave, probleme de comportament; alergii (astm, iritarea ochilor și a pielii).

- **E211 (benzoat de sodiu):** efect cancerigen; modifică structura ADN-ului; agravează boala Parkinson; afectează ficatul, rinichii, pielea, aparatul cardiovascular, sistemul gastrointestinal și nervos; alergii (astm, urticarie, dermatită de contact, febra fânului, iritarea pielii și a ochilor, șoc anafilactic), migrene, hiperactivitate, capacitate de concentrare scăzută.

- **E330 (acidul citric):** atacă smalțul dinților; produce reacții negative în cazul persoanelor sensibile la glutamat monosodic; agravează manifestarea virusului *Herpes simplex*; are efect cancerigen.

- **E621 (glutamat monosodic):** efect teratogen; depresie, paranoia, sindromul Alzheimer și Parkinson, țiuțuri în urechi, vedere încețoșată, fibromialgie; senzație de explozie la nivelul gâtului, umărului sau antebrațului, disconfort abdominal, tulburări gastrice, greață, vomă, diaree, senzație de sete, transpirație abundentă, senzație de presiune facială, ritm cardiac crescut, palpitații, alergii, dificultăți respiratorii, ritm respirator mărit, astm, bronhospasm, amorteală, dureri de cap, migrene, agitație, iritabilitate, confuzie mintală, amețeală, modificări de comportament (în special în cazul tinerilor și al copiilor), ulcerări ale pielii.

Ketchup „gustos” și canceros...

SUC DIN FRUCTE, NECARBOGAZOS

Iată efectele ingredientelor de pe eticheta unui astfel de produs, asupra trupului nostru:

- **E160a (caroten):** are toxicitate pronunțată.

- **E211 (benzoat de sodiu):** efect cancerigen; modifică structura ADN-ului; agravează boala Parkinson; afectează ficatul, rinichii, pielea, aparatul cardiovascular, sistemul gastrointestinal și nervos; alergii (astm, urticarie, dermatită de contact, febra fânului, iritarea pielii și a ochilor, șoc anafilactic), migrene, hiperactivitate, capacitate de concentrare scăzută.

- **E300 (acid ascorbic):** cantitățile mari produc diaree, urinare dureroasă, iritația pielii, urticarie, vomă; atacă smalțul dinților; dacă se asimilează peste 10 g în organism, formează calculi renali.

- **E330 (acid citric):** efect cancerigen dacă este obținut sintetic; atacă smalțul dinților; produce reacții negative în cazul persoanelor sensibile la glutamat monosodic; agravează manifestarea virusului *Herpes simplex*.

- **E950 (acesulfam K):** tumori pulmonare și mamare, leucemie, boli respiratorii, hipoglicemie, hipercolesterolemie; efect cancerigen; alergii, migrene, greață, vomă, spasme musculare, oboseală, palpitații, pierderea memoriei, inflamații.

- **E951 (aspartam):** cancer la creier, atac de apoplexie; efect teratogen; alergii, astm, greață, vomă, inflamații, spasme musculare, oboseală, palpitații, pierderea memoriei, migrene, depresie, anxietate, hiperactivitate, agresivitate, insomnie, vertij, iritabilitate, epilepsie, pierderea vederii.

- **E952 (acidul ciclamic și sărurile sale):** efect cancerigen la nivel renal; produce migrene, urticarie, prurit și modifică aspectul pielii; afectează pielea, rinichii, tiroida, sistemul respirator, sistemul imunitar, sistemul nervos, sistemul cardiovascular, aparatul reproducător.

Ingrediente: E160a, E211, E300, E330, E950, E951, E952.



„Mai mult bănet în viața lor,
mai multă suferință
în viața noastră”

MAIONEZĂ

Iată efectele ingredientelor de pe eticheta unui astfel de produs, asupra trupului nostru:

- **E160a (caroten):** are toxicitate pronunțată.
- **E202 (sorbit de potasiu):** tulburări digestive grave, probleme de comportament; alergii (astm, iritarea ochilor și a pielii).
- **E320 (butilhidroxi-anisol):** efect cancerigen, estrogenic și teratogen; afectează rinichii, ficatul, glanda tiroidă, stomacul și aparatul reproducător; distruge flora intestinală, vitamina D și scade absorbția vitaminelor A, B și K în mod special; alergii (urticarie, astm, febra fânului), somnolență, migrene, oboseală, insomnie, amorțire, hiperactivitate; crește nivelul de colesterol din sânge.
- **E330 (acid citric):** atacă smalțul dinților; produce reacții negative în cazul persoanelor sensibile la glutamat monosodic; agravează manifestarea virusului *Herpes simplex*; dacă este obținut sintetic, are efect cancerigen.
- **E412 (gumă de guar):** scade concentrația de colesterol, scade asimilarea vitaminelor și mineralelor; greață, flatulență, crampe musculare și abdominale, alergii (astm, eczeme; febra fânului, dacă se folosește în formă uscată), diaree (dacă se folosește în exces).
- **E415 (gumă xantan):** modifică procesul de absorbție al sărurilor minerale și al lipidelor; crize de astm, alergii respiratorii, reacții cutanate.

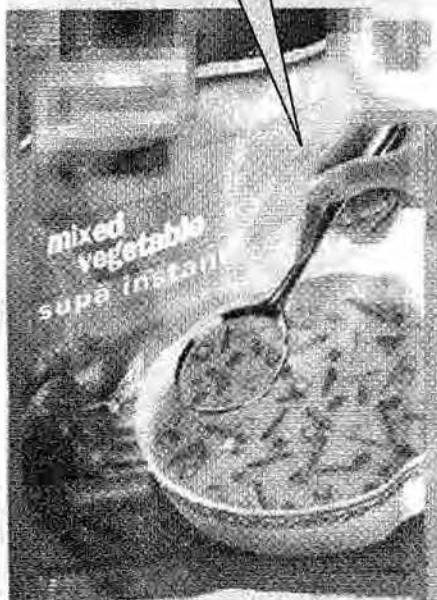
Ingrediente: ulei de floarea soarelui, apă, oțet din vin, amidon din cartof, proteină din lapte, muștar, zahăr, sare iodată, aromatizanti chimici, E415, E412, E330, E202, E320, E160a.



„Ce e vechi și totuși nou?
Maioneza n-are ou!”

SUPĂ INSTANT LA PLIC

Ingrediente: legume deshidratate, făină de grâu, ulei vegetal hidrogenat, proteine și glucide din lapte, condimente, sare iodată, E150c, E330, E412, E621, E633, E1420, maltodextrină.



„Spulberă mii de vise deșarte...
după ce te îmbolnăvește!”

Iată efectele ingredientelor de pe eticheta unui astfel de produs, asupra trupului nostru:

- **E150c (caramel cu amoniac):** efect teratogen, cancerigen și mutagen; creșterea anormală în volum a rinichilor; scade numărul celulelor albe (limfocite), scade absorbția vitaminei B6, încetinește dezvoltarea trupului; afectează ficatul, stomacul, aparatul reproducător; sindrom de hiperactivitate, tulburări gastrointestinale.
- **E330 (acid citric):** efect cancerigen dacă este obținut sintetic; atacă smalțul dinților; produce reacții negative în cazul persoanelor sensibile la glutamat monosodic; agravează manifestarea virusului *Herpes simplex*.
- **E412 (gumă de guar):** scade concentrația de colesterol, scade asimilarea vitaminelor și mineralelor; greață, flatulență, crampe musculare și abdominale, alergii (astm, eczeme; febra fânului, dacă se folosește în formă uscată), diaree (dacă se folosește în exces).
- **E621 (glutamat monosodic):** efect teratogen; depresie, paranoia, sindromul Alzheimer și Parkinson, țiuțuri în urechi, vedere încețoșată, fibromialgie; senzație de explozie la nivelul gâtului, umărului sau antebrațului; disconfort abdominal, tulburări gastrice, greață, vomă, diaree, senzație de sete, transpirație abundentă, senzație de presiune facială, ritm cardiac crescut, palpitații, alergii, dificultăți respiratorii, ritm respirator mărit, astm, bronhospasm, amorțeală, dureri de cap, migrene, agitație, iritabilitate, confuzie mintală, amețeală, modificări de comportament (în special în cazul tinerilor și al copiilor), ulceratii ale pielii.
- **E633 (5-inozinat de calciu):** efect cancerigen.
- **E1420 (acetat de amidon esterificat cu anhidridă acetică):** hiperactivitate în cazul copiilor.

Ingrediente: boabe de muștar, zahăr, sare iodată, oțet, E160b, E202, E211, E330, apă.



„Îți sare muștaru' dacă afli ce conține!”

MUȘTAR

Iată efectele ingredientelor de pe eticheta unui astfel de produs, asupra trupului nostru:

- **E160 b (annatto, bixină și norbixină):** generează stări de iritabilitate, alergii (urticarie, prurit) și migrene în cazul copiilor în general, hipotensiune; se folosește ca înlocuitor al lui E102 care are efect alergenico-mărit.

- **E202 (sorbit de potasiu):** tulburări digestive grave, probleme de comportament; alergii (astm, iritarea ochilor și a pielii).

- **E211 (benzoat de sodiu):** efect cancerigen; modifică structura ADN-ului; agravează boala Parkinson; afectează ficatul, rinichii, pielea, aparatul cardiovascular, sistemul gastrointestinal și nervos; alergii (astm, urticarie, dermatită de contact, febra fânului, iritarea pielii și a ochilor, șoc anafilactic), migrene, hiperactivitate, incapacitate de concentrare scăzută.

- **E330 (acid citric):** efect cancerigen dacă este obținut sintetic; atacă smalțul dinților; produce reacții negative în cazul persoanelor sensibile la glutamat monosodic; agravează manifestarea virusului Herpes simplex.

SNACKS

Iată efectele ingredientelor de pe eticheta unui astfel de produs, asupra trupului nostru:

- **E300 (acid ascorbic):** cantități mari produc diaree, urinare dureroasă, iritația pielii, urticarie, vomă; atacă smalțul dinților; dacă se asimilează peste 10 g în organism, formează calculi renali.

- **E322 (lecitină):** cantități mari produc scăderea apetitului, transpirații, tulburări digestive.

- **E410 (gumă din semințe de roșcove):** scade concentrația de colesterol; cantități mari au efect laxativ, produc crize de astm, alergii respiratorii, reacții cutanate.

Ingrediente: făină de grâu, orez și porumb, zahăr, grăsimi vegetale, tărâțe de grâu, lapte praf degresat, cacao, zer pudră, gluten, E300, E322, E410, lactoză, sare iodată, arome sintetice, vitamine sintetice (B₂, B₃, B₆, PP, E)



„Cu atâtea vitamine...
Sigur intră boala în tine!”



CROISSANT

Iată efectele ingredientelor de pe eticheta unui astfel de produs, asupra trupului nostru:

- **E202 (sorbat de potasiu):** tulburări digestive grave, probleme de comportament; alergii (astm, iritarea ochilor și a pielii).

- **E282 (propionat de calciu):** alergii, astm, iritare gastrică, criză de vezică biliară, migrene, iritabilitate, oboseală, proces dificil de învățare, agresivitate.

- **E330 (acid citric):** are efect cancerigen dacă este obținut prin sinteză; atacă smalțul dinților; produce reacții negative în cazul persoanelor sensibile la glutamat monosodic; agravează manifestarea virusului *Herpes simplex*.

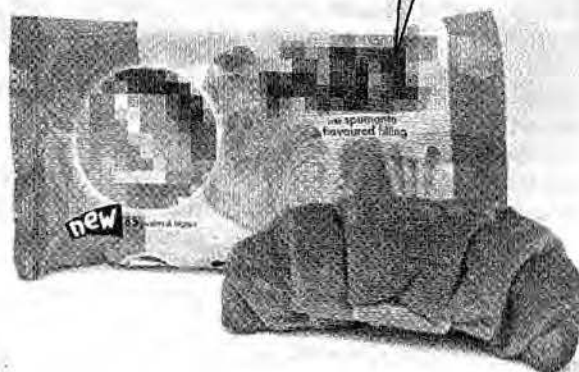
- **E401 (alginat de sodiu):** cantitățile mari au efect laxativ și scad absorbția unor elemente minerale (calciu, fier, mangan, zinc).

- **E471 (mono- și digliceride ale acizilor grași):** efect mutagen și teratogen; scade asimilarea acizilor grași esențiali, mărește volumul ficatului și al rinichilor, scade mărimea testiculelor, produce leziuni ale uterului.

- **E472b (esterii acidului lactic cu mono- și digliceridele acizilor grași):** efect mutagen și teratogen; senzație de sete, vertij, confuzie mintală, diaree; scade asimilarea acizilor grași esențiali, mărește volumul ficatului și al rinichilor, scade mărimea testiculelor; produce leziuni ale uterului.

- **Grăsimi vegetale parțial hidrogenate:** hipertensiune, ateroscleroză, cancer, obezitate, diabet, boala Alzheimer.

Ingrediente: făină de grâu, sirop de glucoză, aromatizanti, grăsimi vegetale parțial hidrogenate, zahăr, lapte praf degresat, alcool, praf de gălbenuș de ou, E202, E282, E330, E401, E471, E472b, margarină, sare, drojdie.



„Ce e sec, lipsit de savoare și plin de E-uri mortale?”

Ingrediente: făină de grâu, sare, zahăr, condimente, pudră de ceapă, pudră de carne de porc, E262, E621, E627, E631, E1420, arome identic naturale.



„Caută în pungă și vei găsi... cancer, Alzheimer și Parkinson”.

CHIPS

Iată efectele ingredientelor de pe eticheta unui astfel de produs, asupra trupului nostru:

- **E262 (acetați de sodiu):** irită pielea și ochii; efect toxic mediu.

- **E621 (glutamat monosodic):** efect teratogen; depresie, paranoia, sindromul Alzheimer și Parkinson, țuitori în urechi, vedere încețoșată, fibromialgie; senzație de explozie la nivelul gâtului, umărului sau antebrațului, disconfort abdominal, tulburări gastrice, greață, vomă, diaree, senzație de sete, transpirație abundentă, senzație de presiune facială, ritm cardiac crescut, palpitații, alergii, dificultăți respiratorii, ritm respirator mărit, astm, bronhospasm, amorteală, dureri de cap, migrene, agitație, iritabilitate, confuzie mintală, amețeală, modificări de comportament (în special în cazul tinerilor și al copiilor), ulceratii ale pielii.

- **E627 (5-guanilat disodic):** alergii, astm, reacții cutanate, iritarea mucoaselor, hiperactivitate, iritarea mucoaselor; poate declanșa guta și formarea calculilor renali.

- **E631 (5-inozinat disodic):** efect cancerigen.

- **E1420 (acetat de amidon esterificat cu anhidridă acetică):** hiperactivitate în cazul copiilor.

IRADIEREA OM ARĂ HRANA NATURALĂ

În curând, este posibil ca mai mult de 90% din alimentele consumate de americanul de rând să fie iradiate. Acordul guvernamental pentru folosirea acestei tehnologii s-a bazat pe puternice presiuni exercitate de industrie și pe studii științifice viciate. Ca rezultat, consumatorul a fost transformat într-un cobai care testează aceste alimente și suportă factorii de risc asupra sănătății sale. Între timp, scurgerile provenite de la instalațiile de iradiere aduc riscuri semnificative pentru sănătatea publică și pentru mediu.

Marile corporații, care fur-nizează și totodată profită de pe urma unor produse alimentare din ce în ce mai contaminate la nivel mondial, nu numai că desființează forme de agricultură ingenioase și viabile, dar în același timp propagă un mit distructiv. Și probabil că nicăieri nu este mai evident acest fenomen decât în noua campanie de promovare și de implementare a tehnologiei iradierii nucleare a hranei, ca pe o așa-zisă soluție pentru produsele alimentare industriale contaminate. În loc să remedieze vechile cauze industriale ale contaminării hranei, susținătorii iradierii propun, de fapt, o nouă tehnologie de distrugere a alimentelor, prin supunerea lor la radiații.

ÎN CE CONSTĂ IRADIEREA HRANEI?

Metoda iradierii alimentelor a început să fie folosită de peste 40 de ani.

Iradieră alimentelor folosește raze *Gama* — care au o frecvență de vibrație foarte înaltă, fiind de milioane de ori mai puternice decât razele *X* — pentru a ucide bacteriile, germenii și paraziții ce se pot instala în carne, cereale, lapte, sucuri etc. Radiația produce efecte stranie asupra alimentelor, creând niște compuși neobișnuiți, numiți generic „produsi unici radiolitici”. Acești produși derivați nu există în mod natural și ei includ o varietate de substanțe mutagene, care generează mutații genetice, poliploizi (stare anormală în care celulele conțin mai mult de două seturi de cromozomi), aberații cromozomiale (adeseori asociate cu celulele canceroase) și mutații dominante letale ale celulelor umane (modificare a celulei, care împiedică celula să se reproducă). Ca să facă lucrurile și mai sumbre, multe substanțe mutagene sunt și cancerigene.

Cum cea mai prolifică

moleculă din materia vie este apa, primul efect al iradierii cu razele *Gama* este emiterea unui electron care să spargă molecula de apă. Rezultatul acestui bombardament distructiv este eliberarea atomilor de hidrogen din grupul de molecule de apă. O bună parte a acestor două jumătăți de molecule re-formează molecula de apă (H_2O). Se formează de asemenea și peroxid de hidrogen (H_2O_2).

Dacă iradiem o mâncare ce conține bacterii vii, bacteriile sunt distruse de apa oxigenată prin procesul iradierii, iar materia este astfel sterilizată. Restul moleculei de apă oxigenată, formată în acea mâncare tratată, va fi și ea, puțin câte puțin, distrusă de enzimele celulare și va oxida anumite molecule fragile (ca de exemplu, acizii grași nesaturați), fenomen care va da naștere unui gust dezagreabil.

Eficacitatea ionizării este proporțională cu durata de expunere și cu lungimea de undă a razei. La doze intense ale acestor raze, sunt sterilizate instrumentele chirurgicale, care sunt în prealabil învelite într-o peliculă de plastic. La doze mai puțin intense, este suprimată germinarea cartofilor, sunt distruse insectele din plantele-condiment și din fructele uscate, este distrusă *Salmonella* din creveți și din alte produse marine.

În cea de-a doua jumătate a secolului al XX-lea a avut loc tragedia de la Hiroshima și Nagasaki, apoi cea de la Cernobîl, și totuși s-a continuat crearea unei multitudini de centrale nucleare, din care peste 500 sunt civile!



Acesta este simbolul care trebuie să indice alimentele iradiate.

Iradieră alimentelor a fost opera Comisiei Americane de Energie Atomică (*US Atomic Energy Commission* — AEC), care acum s-a transformat în Departamentul Energiei (*Department of Energy* — DOE) al SUA, după ce, prin anii '50, se dovedise clar că reziduurile nucleare provenite de la producția de armament militar erau (și încă sunt) o problemă majoră. Ca urmare, președintele Dwight Eisenhower a inițiat programul *Atomi pentru pace* ('*Atoms for Peace*') al Comisiei Americane de Energie Atomică, program menit să creeze „utilizatori pașnici” ai tehnologiilor nucleare de armament și ai produșilor nucleari reziduali, cum ar fi *cesiul radioactiv* ($Cs-137$), unul dintre izotopii ce se găsesc cel mai frecvent în reziduurile provenite din producția de armament militar. Iar DOE (Departamentul Energiei) nu s-a sfîit niciodată să-și exprime dorința

de a crea o utilitate comercială pentru Cs-137 rezidual, prin promovarea iradierii alimentelor. Iată declarația făcută de Biroul pentru Administrarea Produsilor Reziduali și a Deșeurilor Militare din cadrul DOE, pentru Congresul SUA:

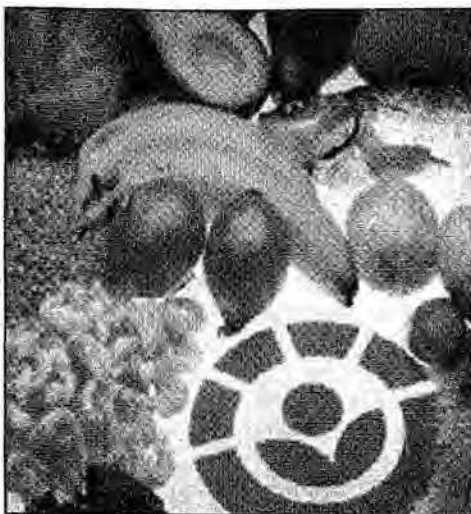
„Strategia propusă de Programul pentru Utilizarea Produsilor Reziduali, inițiat de DOE, vizează transferul tehnologiei de iradiere cu cesiu-137, dezvoltată la nivel federal, către sectorul comercial, cât mai repede și mai bine posibil. Dimensiunea succesului va fi dată de nivelul la care această tehnologie va putea fi implementată în industrie și de cererea ulterioară de cesiu-137.”

Pe lângă cesiu-137, alte metode de iradiere a hranei includ folosirea cobaltului radioactiv (cobalt-60) și a fasciculelor electronice de mare putere, care mai sunt cunoscute și sub numele de acceleratori lineari.

În anul 1982, FDA a examinat 441 de studii despre toxicitate, pentru a determina siguranța consumării alimentelor iradiate. Dr. Marcia van Germet, președintele comitetului însărcinat cu investigarea acestor studii, a mărturisit că toate cele 441 de studii erau descurajatoare. Însă în anul 1986, FDA, sub presiune politică, a aprobat o serie de aplicații ale iradierii hranei, declarând că cinci din cele 441 de studii erau „bine elaborate, în deplină concordanță cu standardele de toxicitate din 1980 și capabile să susțină singure siguranța folosirii acestei tehnologii.” Astfel, cu asigurarea anemică a doar 5 studii (din 441!), FDA a aprobat iradierea alimentelor destinate consumului public.

Pentru ca lucrurile să fie și mai rele, Departamentul de Medicină Preventivă și Sănătate Publică al Universității de Medicină din New Jersey a descoperit că două din cele cinci studii sunt greșite din punct de vedere metodologic. Într-un al treilea studiu, animalele care au fost hrănite cu alimente iradiate s-au confruntat cu scăderea în greutate și cu avorturi, datorate aproape sigur deficienței de vitamină E, indusă de regimul cu alimente iradiate. Celelalte două studii rămase investigau efectele regimurilor cu alimente iradiate, folosind doze mai mici decât cele aprobate de FDA.

Instalațiile pentru iradiere aduc, de asemenea, o serioasă amenințare la adresa siguranței muncii, sănătății publice și ecologiei, datorită potențialelor scurgeri radioactive cu ocazia defecțiunilor tehnice ale echipamentelor și a funcționării, transportului, depozitării, instalării și înlocuirii surselor de radiație. Comisia Națională de Reglementare Nucleară (US Nuclear Regulatory Commission — NRC) și subordonatele ei de la nivelul statelor americane au înregistrat zeci de cazuri de accidente nucleare și de neglijență administrativă în cazul instalațiilor pentru iradiere care există astăzi în Statele Unite. Pentru a se iradia alimentele la scară largă, ar trebui să fie construite sute de instalații de iradiere, ceea ce ar conduce la o creștere dramatică a accidentelor de acest fel.



În anul 1988, în cadrul evenimentului care a fost numit *Insula de trei mii de iradiatii*, compania *Radiation Sterilizers, Inc.* (RSI) din Decatur, Georgia, a anunțat o scurgere din rezervoarele sale de cesiu-137 în apa din bazinul de acumulare, punând în pericol lucrătorii și contaminând întreaga instalație. Muncitorii au dus apoi radioactivitatea în casele și în mașinile lor. Costurile de curățare au depășit 45 de milioane de dolari, sumă pe care au achitat-o plătorii de impozite.

În 1986, NRC (Nuclear Regulatory Commission — Comisia de Reglementare Nucleară) a revocat licența pentru *Radiation Technology, Inc.* (RTI), o instalație de iradiere din New Jersey, deoarece a încălcat 32 de norme de protecție a muncii, incluzând aici și aruncarea deșeurilor radioactive afară, laolaltă cu gunoii obișnuit, ceea ce constituie încălcarea unei dispoziții de siguranță foarte importante. Ca urmare a acestei neglijențe, fondatorul și președintele RTI, Martin Welt, a fost în final pus sub acuzare și condamnat pentru acțiunea criminală de a înșela NRC și de a completa rapoarte false despre siguranța instalației nucleare.

Începând cu 1986, FDA a dat o serie de „unde verzi”, care au condus la posibilitatea ca marea majoritate a alimentelor să fie expuse la iradierea nucleară. Agenția a luat decizii, fără să țină cont de legile deja existente în privința folosirii iradierii pentru fructe, legume și condimente (1986), pentru carnea de pasăre (1990), pentru carnea de vită, de porc, de miel și de cal (1997) și pentru ouăle proaspete (2000). La ora actuală, FDA ia în considerare posibilitatea extinderii iradierii și pentru crustacee, lucernă și alte semințe germinate. Dacă acestea vor fi aprobate, înseamnă că 90% din alimentele consumate de americanul obișnuit vor fi supuse iradierii.

De obicei, când hrana este iradiată în scop comercial, alimentele primesc o doză de radiații echivalentă cu zeci de milioane de radiografii pulmonare cu raze X, mai mult decât suficientă pentru a rupe structura moleculară a alimentelor, a distruge vitaminele și mineralele esențiale și a crea o mulțime de substanțe chimice noi, cunoscute sub numele de *produsi radiolitici*, cum ar fi, de exemplu: benzen, toluen, hexan, metiletilcetonă, formaldehidă, care au efect cancerigen și teratogen. Alți produși radiolitici, numiți *produsi radiolitici unici*, sunt substanțe chimice complet noi, care nici măcar nu au fost identificate încă și, deci, nu au fost nici testate din punctul de vedere al gradului de toxicitate.

S-a constatat că se produce și o scădere anormală în greutate a animalelor de laborator hrănite cu mâncare iradiată. Efectele pe termen lung ale produselor supuse radiațiilor încă nu sunt cunoscute. Cele câteva studii efectuate arată o legătură între iradiere și anumite forme de cancer. Cu toate acestea, multe țări acceptă procesarea

alimentelor prin iradiere. Ionii rezultați în urma iradierii provoacă combinații extrem de toxice și foarte stabile, precum *benzenul*, ale cărui urme au fost detectate în cartofi iradiați.

Un studiu important a fost realizat în 2001 la Centrul Federal de Cercetare în Domeniul Nutriției din Karlsruhe, Germania. Acest studiu asupra cobailor a arătat legătura dintre tumorile de colon și substanța 2-alcilciclobutanonă (2-ACB), un compus chimic descoperit numai în alimentele iradiate și care apare prin modificarea structurii grăsimilor. Este interesant de știut că în Europa iradierea cărnii și a produselor din carne este ILEGALĂ, tocmai din cauza acestor modificări în structura lipidelor. FDA nu a testat niciodată efectele și siguranța produselor derivate prin iradiere. Prin promulgarea *legii 1999/2/CE*, care stabilește condițiile de utilizare a tehnicii de iradiere, statele membre au obținut reguli de utilizare, care variază de la o țară la alta, în ceea ce privește tipul de produse care pot fi iradiate.

În cazul aditivilor alimentari, putem determina prezența lor în preparate, dar este imposibil să determinăm cu ochiul liber dacă legumele și fructele, care au un aspect proaspăt, au fost sau nu iradiate. De fapt, expunerea la razele ionizate de cobalt radioactiv inhibă procesul de germinație. Alimentele astfel tratate sunt moarte din punct de vedere biologic.

Pretexte precum contaminarea hamburgerului cu *E. coli* și incidența contaminării cu alte tipuri de toxine în cazul fructelor și legumelor au dat un nou suflu industriei care militează pentru folosirea iradierii, căci factorii decizionali de la nivel guvernamental și grupurile de interese din marile companii alimentare promovează insistent iradierea hranei. Ca urmare, în anumite locații, industria cărnii folosește această tehnologie. Astăzi, în Statele Unite, oricine poate să muște dintr-un hamburger care a fost iradiat cu echivalentul a 150 de milioane de radiografii pulmonare cu raze X (și garnisit cu un condiment „tratat” cu echivalentul a alte sute de milioane de radiografii pulmonare cu raze X). Este evident că, în realitate, iradierea nu se ocupă de adevăratele cauze ale contaminării industriale a alimentelor, cum ar fi: practicile tehnologice inumane din ferme, monopoliurile hranei industriale — având o fixație doar pe profit —, reducerea dramatică a numărului de inspecții federali ai calității alimentelor, utilajele insalubre folosite la sacrificarea animalelor și la procesarea cărnii și accesul din ce în ce mai redus al cetățenilor la sursele locale naturale de hrană.

Un grup oficial de studiu, format din FAO/AIEA/OMS, a concluzionat că alimentele iradiate cu nu contează ce doză, pentru atingerea obiectivului tehnic prevăzut, nu prezintă nici un pericol în ceea ce privește consumarea sau calitatea nutritivă a produsului și că această concluzie va fi mereu validă, dat fiind că nici o altă contra-dovadă nu a fost emisă.

Acestea sunt organele internaționale autorizate, care ar trebui să apere populația! Dau cale liberă acestei metode distrugătoare și aprobă folosirea ei, punând în pericol, în mod conștient, sănătatea oamenilor.

DEMONSTRAȚII ȘTIINȚIFICE ALE NOCIVITĂȚII IRADIERII

Iradierea este procedeul prin care fructele, legumele, cerealele, carnea, laptele, ouăle sunt bombardate cu raze radioactive, cu scopul de a fi ucisă orice bacterie. Iradierea modifică frecvența energetică a alimentului, inducându-i o frecvență care nu mai susține viața, ci este toxică pentru organism. Acest fapt a fost demonstrat prin fotografiile de tip Kirlian. Un măr proaspăt, fotografiat cu aparatul Kirlian, prezintă o formă energetică armonioasă. Dacă apoi mărul este iradiat și este fotografiat din nou prin metoda Kirlian, se observă cum haloul de energie din jurul mărului s-a modificat dramatic. Haloul este vădit atacat, zimțat și neregulat. Așadar, procesarea prin iradiere afectează structura vie a alimentelor, transformându-le dintr-o hrană sănătoasă, naturală, sustinătoare a vieții, într-o otrăvă.

Testele realizate cu metoda cristalizării sensibile arată de asemeni o pierdere a formei cristaline în cazul alimentelor iradiate, care corespunde unei distrugerii a structurii vii a alimentului.

IRADIEREA DISTRUGE CONȚINUTUL DE VITAMINE AL ALIMENTELOR

Hrana iradiată pierde între 2 și 95% din conținutul în vitamine. De exemplu, prin iradiere se distrug: până la 80% din vitamina A în ouă, până la 95% din vitamina A și din luteină în fasolea verde, până la 50% din vitamina A și din luteină în broccoli și 40% din beta-caroten în sucul de portocale. Iradierea dublează cantitatea de grăsimi de tip *trans* din carnea de vită (nocive pentru organism). FDA limitează drastic etichetarea corectă, cerând acum companiilor să precizeze iradierea produselor pe etichetă doar când procedeul de iradiere cauzează o „modificare a materialului” produsului. Aici sunt incluse modificări de gust, textură, miros sau durata de viață a produsului. Cercetări publicate asupra iradierii hranei dezvăluie că iradierea nu doar modifică, ci, de fapt, distruge aroma, mirosul, textura și aspectul alimentelor. Aceste studii au descoperit în mod repetat că alimentele iradiate au un gust acru, metalic, de rugină, de sânge, de ars, de grăsime. Mirosul a fost descris ca fiind sulfuros, de păr pârlit, de pene arse, de ulei ars și de grăsime rancedă sau uneori inexistent. Dincolo de acești factori evident de zgustători, rămâne întrebarea serioasă dacă hrana iradiată este sau nu sănătoasă pentru consumul uman.

În ciuda a 50 de ani de cercetări, oamenii de știință din domeniul alimentației nu înțeleg pe deplin aceste modificări care au loc în timpul iradierii. Majoritatea cercetărilor de laborator sunt direcționate spre a se găsi noi modalități de mascare a acestor modificări, și nu spre a se face investigații reale asupra fenomenului iradierii.

Hrana vie transmite energie solară și vitală celulelor trupului nostru. Hrana iradiată, moartă, transmite un mesaj de moarte.

IRADIAREA NU ESTE O SOLUȚIE PENTRU A PREVENI ÎMBOLNĂVIREA DATORATĂ ALIMENTELOR INFESTATE

Folosindu-se de scandalurile recente (referitoare la contaminarea hranei) ca de o rampă de lansare, iradierea a fost rapid prezentată ca fiind cea mai bună soluție pentru a preveni îmbolnăvirea datorată alimentelor infestate. Însă agențiile guvernamentale trebuie să facă o cercetare atentă, minuțioasă a efectului alimentației iradiate asupra organismului. În procesul de iradiere a hranei se folosește o energie uriașă și o cantitate mult prea mare de raze X, doar pentru a se ucide niște germenii patogeni.

MASCAREA CONDIȚIILOR NEIGIENICE

Iradierea este o soluție aplicată după procesarea și ambalarea alimentelor, care nu are nici un efect de igienizare asupra lor. Amânarea termenului de expirare a alimentelor prin iradiere (făcând posibilă transportarea lor pe distanțe mai lungi) oferă o mai mare oportunitate de contaminare post-tratare, prin transport, manipulare etc. În plus, iradierea favorizează apariția și răspândirea bolilor produse de bacterii (de exemplu, *Clostridium botulinum*, care generează botulismul), de virusuri (virusul hepatic etc.) și de prioni (despre care se crede că sunt cauza maladiei Creutzfeld-Jakob sau boala vacii nebune), care sunt rezistenți la dozele de iradiere.

Dr. Urvashi Rangan, cercetător științific în domeniul sănătății mediului, inspector al Poliției Uniunii Consumatorilor și Director al Organizației Alegeri mai sănătoase din America, a realizat recent un studiu în care au fost testate 800 de mostre de carne iradiată. În urma analizelor, s-a observat că deși iradierea reducea semnificativ numărul bacteriilor, totuși nu se distrugeau complet toate bacteriile existente.

El a mai precizat că produsele din carne care se strică în magazine și nu mai pot fi vândute sunt trimise înapoi producătorului, care le iradiază și apoi le revinde consumatorilor. Acest caz ridică o mare problemă, pentru că iradierea maschează lipsa gravă de igienă.

IRADIAREA CONTRIBUIE LA CONSOLIDAREA INDUSTRIEI AGRICOLE ȘI LA PLANUL DE GLOBALIZARE A HRANEI

Companiile americane de procesare a hranei văd în folosirea iradierii un potențial profit exploziv. De fapt, adevăratul motiv pentru utilizarea la scară din ce în ce mai largă a iradierii este mai puțin legat de eliminarea cauzelor de contaminare a alimentelor, și mai mult de expansiunea pieței de desfacere în comerțul internațional. Iradierea poate crește foarte mult durata de viață a alimentelor. Acest fapt oferă corporațiilor mai multă flexibilitate în marketing și transport, ajutând marile companii să mute liniile de producție în țări cu un cost infim al forței de muncă și cu standarde sanitare și de siguranță reduse. Cu alte cuvinte, iradierea hranei susține procesul globalizării în cel mai rău mod posibil, îngrijorările referitoare la riscurile pe termen lung ale sănătății

cântărind mult mai puțin decât mirajul și tentația expansiunii pieței de desfacere. În plus, de când iradierea a devenit un instrument al globalizării producției alimentare, procedurile de iradiere sunt modulate pentru operațiuni centralizate și mult mai vaste. Aceasta consolidează și mai mult companiile Marii Industrii Agrochimice și contribuie la distrugerea micilor familii de fermieri tradiționali — degradând securitatea și diversitatea alimentației.

Procesul de sterilizare intervine atunci când produsul este deja ambalat, chiar pe bandă. Este practic, și acest lucru permite o lipsă a măsurilor de igienă care ar trebui luate în timpul prelucrării produsului, pe motiv că tot va fi sterilizat la finalul procesării!

Riscul contaminării produsului după deschiderea ambalajului de către cumpărător este totuși mare: avem de-a face cu un produs mort, care nu se va putea apăra împotriva bacteriilor cu care va intra acum inevitabil în contact, după desfacerea ambalajului. Măsurile de igienă, acasă la consumator, la restaurant sau la muncă trebuie să fie mult mai mari în ceea ce privește utilizarea produselor iradiate!

ÎNCĂLCAREA DREPTULUI LA CUNOAȘTERE ȘI LA LIBERA INFORMARE: FDA A INFLUENȚAT RELAXAREA REGULILOR DE ETICHETARE ÎN CEEA CE PRIVEȘTE IRADIAREA HRANEI

Ca urmare a numeroase situații în care sănătatea și ecologia au fost puse în pericol și a inițiativelor cetățenești înflăcărâte, industria iradierii a întâmpinat o opoziție crescută în eforturile sale de a convinge publicul să îmbrățișeze tehnologia ei riscantă. Însă această industrie, vlăguită cândva, este acum resuscitată printr-un val de „inițiative publice”, susținute de guvern și sponsorizate de marile corporații, menite să „instruiască” publicul în legătură cu așa-zisele beneficii ale iradierii hranei.





Pe lângă torentul de aserțiuni dubioase referitoare la siguranța și simplitatea tehnologiei, susținătorii iradierii muncesc din greu să creeze confuzie în rândul populației, exercitând presiuni asupra Congresului și adresând cereri către FDA pentru schimbarea etichetării produselor alimentare iradiate.

Sub presiunea industriei și a Congresului American, FDA chiar a anunțat această reglementare, prin care relaxează procedura de etichetare a alimentelor iradiate. Până în prezent, pe eticheta alimentelor iradiate trebuia să fie menționată clar specificația „tratat prin iradiere” sau „tratat cu radiație” și era obligatorie prezența pe etichetă a simbolului specific. Însă ulterior, printr-o altă tentativă de a mulțumi industria, cu prețul sănătății populației, FDA a propus o nouă regulă, care va permite ca alimentele iradiate să poată fi comercializate fără nici un fel de avertisment sau mențiune pe etichetă în ceea ce privește iradierea. În cel mai bun caz, admite o sintagmă ambiguă și, prin urmare, mai puțin alarmantă, precum „pasteurizat electronic” sau „pasteurizare la rece”, pentru a înlocui cuvântul „iradiat” sau „ionizat” de pe etichete. Acești noi termeni nu sunt folosiți de oamenii de știință, ci de industriași, fiind destinați să păcălească consumatorii în legătură cu procesarea hranei.

Consumatorii au dreptul la o etichetare justă și transparentă pentru a face alegeri în cunoștință de cauză!

Lobby-ul este interesat de înlocuirea termenilor de pe etichetă, pentru a evita impactul negativ pe care l-ar putea produce etichetele explicite asupra vânzării produselor iradiate.

Prin astfel de atitudini viclene în ceea ce privește informarea publicului, campaniile mass-media ar putea face ca oamenii să le fie mai dificil să recunoască (și astfel să evite) alimentele iradiate din magazine. Totuși, sondajele indică faptul că cetățenii rămân extrem de neîncredători în ceea ce privește iradierea hranei. A pune capăt nebuniei iradierii necesită o continuă și tenace muncă de informare a oamenilor, care să dinamizeze opoziția cetățenilor față de această tehnologie și să vizeze tragerea la răspundere a corporațiilor alimentare. Însă „ultimul cui în coșciugul iradierii alimentelor” va fi bătut când cetățenii și cultura vor întoarce spatele alimentelor industriale și metodelor de producție periculoase, cum este iradierea.

CUM RĂMÂNE CU DREPTUL NOSTRU DE A ȘTI? FDA, CONSUMATORII ȘI MINCIUNA DE PE ETICHETE

Bineînțeles că ar trebui specificate pe etichetă și alimentele iradiate care sunt folosite ca materie primă în diferite preparate alimentare: carnea de pui dezosată mecanic, albușul de ou praf, fulgii și germenii de cereale destinați a fi amestecați cu produse lactate (cu iaurt, de exemplu), creveții decorticați sau decapitați.

Etichetarea alimentelor iradiate sub denumirea de „pasteurizate” este pur și simplu o înșelătorie. De fapt, cercetătorii de la FDA au descoperit că modificarea de etichetare propusă creează confuzie printre consumatori, afirmând: „Cercetările indică faptul că mulți consumatori privesc substituirea termenilor noi pentru iradiere ca pe o înșelăciune.” Informațiile preluate de la consumatori au arătat în mod repetat că oamenii preferă etichetarea corectă, în care se specifică explicit dacă produsul alimentar este iradiat. În 2001, FDA a condus unele sesiuni de discuții, împreună cu consumatori, pe această temă. Participanții au respins în unanimitate ideea de înlocuire a termenului de „iradiere” cu cel de „pasteurizare”, clasificând această tentativă ca fiind vicleană, înșelătoare, frustrantă și o încercare de a păcăli oamenii. De asemenea, permiterea comercializării produselor iradiate fără o etichetare corespunzătoare a fost considerată și ea o înșelătorie.

Doctorul Urvashi Rangan a declarat că, în conformitate cu anumite anchete realizate în iunie 2007, 71% dintre consumatori refuză să cumpere produse iradiate.

Atenție: În cazul ingredientelor iradiate, utilizate în procesul de fabricație, data expirării este stabilită în funcție de ziua fabricației produsului finit și nu de ziua care au fost iradiate materiile prime, care nu proliferază bacteriologic decât dacă sunt desfăcute ambalajele lor!

În Danemarca s-a descoperit recent un preparat tip pulbere pentru guacamol (pastă de avocado), care provine din SUA și conține peste 25% materie ionizată.

Conform raportului Comisiei Europene pentru Tratarea mărfurilor alimentare prin ionizare pentru anul 2002, patru țări membre au descoperit tratamente de ionizare realizate asupra a 29% din suplimentele alimentare cercetate, care nu conțineau mențiunea specifică pe etichetă! Întrucât este interzisă iradierea acestor produse (suplimente alimentare), s-a găsit o modalitate evazivă: nu s-a mai specificat nimic pe ambalaj!

CUPTORUL CU MICROUND: COACERE ÎMPOTRIVA NATURII

Iradierea hranei nu este tot una cu pregătirea hranei la cuptorul cu microunde, dar cele două procedee se aseamănă prin faptul că ambele folosesc anumite frecvențe energetice, care alterează calitățile nutritive ale alimentelor.

Adevărul este UNIC. Știința, mai mult ca orice alt domeniu de activitate, înseamnă ADEVĂR. Atunci, și rezultatele unor cercetări științifice trebuie să

conducă la același rezultat — ADEVĂRUL.

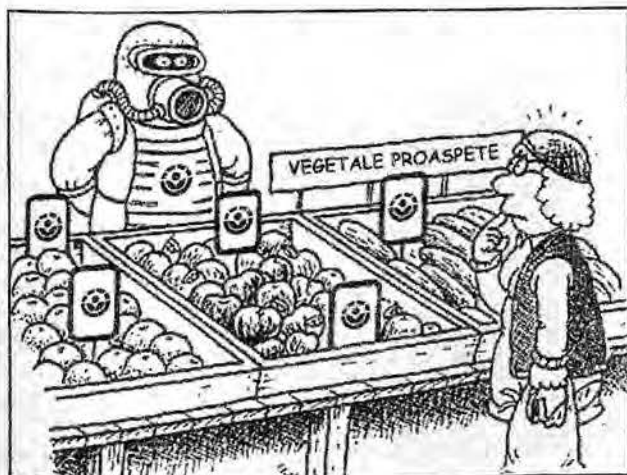
Problema științei actuale este că, de cele mai multe ori, ea nu este... științifică. Adică nu respectă ADEVĂRUL (cel puțin în domeniul sănătății oamenilor). Atunci când rezultatul unor cercetări este forțat și influențat de politică sau de corporațiile industriale, fără ca știința, care are rolul de a obiectiva aceste cercetări, să opună rezistență, majoritatea oamenilor sfârșesc prin a accepta aceste informații intenționat false. În lumea aceasta oarbă și lacomă, este necesar să avem prezența de spirit să analizăm în fiecare clipă informațiile care ni se prezintă și să decelăm adevărul față de minciună.

Urmărim aici să aducem dovezi despre faptul că aceste cuptoare cu microunde nu sunt sănătoase, fiind mult mai periculoase pentru trupul uman decât își pot imagina majoritatea oamenilor.

Și totuși, producătorii de cuptoare cu microunde, unele guverne și cei care ar trebui să răspundă de siguranța sănătății noastre ascund faptele și dovezile. Astfel, oamenii continuă să își gătească alimentele la microunde, într-o dulce ignoranță, fără măcar să bănuiască pericolele pe care le prezintă acest lucru. În naivitatea lor, ei gândesc astfel: „dacă aceste cuptoare cu microunde ar fi într-adevăr periculoase, bineînțeles că guvernul nostru nu ar permite niciodată să fie vândute pe piață”. Din păcate, trebuie să vă dezamăgim și să vă spunem că pentru guverne este mai important profitul financiar al câtorva producători decât sănătatea celor mulți.

Credeți că este posibil ca milioane de oameni să își sacrifice binevol și în cunoștință de cauză sănătatea, în schimbul facilităților oferite de cuptoarele cu microunde? Atunci de ce Uniunea Sovietică a interzis în 1976 folosirea cuptoarelor cu microunde? Cine a inventat cuptoarele cu microunde și de ce? Este posibil ca răspunsurile la toate aceste întrebări să vă șocheze în așa măsură, încât să vă aruncați cuptorul cu microunde la gunoi.

Locuințele noastre au cuptoare cu microunde, pe care le folosim pentru prepararea hranei (în America, peste 90% dintre locuințe au acest aparat). Cum microundele sunt atât de comode și de economice în comparație cu cuptoarele obișnuite, sunt puține locuințe și restaurante care nu au așa ceva. Lipsa de cunoaștere determină oamenii să creadă cu naivitate că, indiferent ce li se petrece alimentelor în cuptorul cu microunde, acest fapt nu are nici o legătură cu sănătatea lor.



Astfel că... unul dintre cele mai neluate în seamă riscuri pentru sănătatea omului este iradierea inconștientă a hranei: arunci „cina din fața televizorului” în cuptorul cu microunde, doar pentru un minut, din comoditate! Atenție însă: te otrăvești singur! Consumi o hrană alterată calitativ, cu principiile nutritive distruse, o hrană moartă, deci nocivă!

CUM FUNCȚIONEAZĂ CUPTOARELE CU MICROUND?

Microundele sunt o formă de energie electromagnetică, generată electronic printr-o frecvență foarte mare a radiației. Sunt la fel ca undele de lumină sau undele radio și ocupă o parte din spectrul electromagnetic al energiei. În moderna noastră eră tehnologică, microundele sunt folosite pentru a trimite semnale telefonice la distanțe mari, programe de televiziune și informații computerizate pe tot globul sau unui satelit din spațiu.

Microundele au devenit foarte familiare și ca sursă de energie pentru gătit. Sursele tradiționale încălzesc treptat și cu blândețe hrana. Microundele sunt diferite. Nu pot încălzi toate materialele. Izbucnirea violentă de vibrație a frecvențelor mai lungi ale microundelor încălzește doar unele molecule, cele de apă fiind unele dintre ele. În timp ce undele infraroșii induc o mișcare de „scuturare” a moleculelor, microundele le învârt într-un mod violent!

Această agitație sau rotație internă a moleculelor de apă conținute de aliment determină o „fricțiune moleculară” care încălzește hrana. Ca urmare, temperatura crește rapid. Astfel se explică de ce timpul de încălzire la microunde este mai mic decât la alte surse de energie. Această metodă neobișnuită de încălzire generează de asemeni mari stricăciuni în moleculele de alt tip, de cele mai multe ori, sfâșiindu-le sau deformându-le în mod forțat. Acest lucru este opusul încălzirii convenționale a alimentelor, unde căldura se transferă în mod obișnuit din afară spre înăuntru.

Cuptoarele cu microunde conțin un magnetron, un tub în care electronii sunt afectați de câmpuri magnetice și electrice, astfel încât să producă o radiație de microundă de aproximativ 2450 Mega Hertz (MHz) sau 2,45 Giga Hertz (GHz). Această radiație de microunde interacționează cu moleculele din alimente.

Toate energiile de tip undă își modifică polaritatea de la pozitiv la negativ, cu fiecare ciclu de undă. În cazul microundelor produse tehnic, aceste schimbări de polaritate se produc de 1-1000 de miliarde de ori pe secundă, în fiecare moleculă de hrană de care se lovesc. Moleculele din alimente — în special moleculele din apă — prezintă o extremitate pozitivă și una negativă, la fel cum un magnet are o polaritate nord-sud.

În cazul modelelor comerciale, cuptoarele au o putere de aproximativ 1000 de wați la curent alternativ. Cum aceste microunde generate de magnetron bombardează hrana, ele fac ca moleculele polare să se rotească pe aceeași frecvență, de miliarde de ori pe secundă. Nu există atomi, molecule sau celule ale vreunui sistem organic

care să fie capabile să reziste unei energii atât de violente și distructive pentru o perioadă mare de timp, nici măcar la o putere mică de doar câțiva miliwați. Hrana preparată în cuptorul cu microunde conține molecule și energii care nu au existat niciodată în hrana preparată, de la descoperirea focului până azi.

Expunerea la microunde creează de asemeni noi compuși, numiți compuși radiolitici, care sunt de fapt fuziuni necunoscute care nu există în natură. Compuși radiolitici sunt creați prin decompoziție moleculară — descompunerea moleculelor ca rezultat direct al radiațiilor. Această producere de molecule nenaturale este inevitabilă. De exemplu, s-a observat că aminoacizii care există în alimente în mod natural suferă modificări izometrice (modificări de formă) și de structură (trec în forme toxice), sub impactul microundelor produse în cuptoare.

Prin comparație, undele radiațiilor solare se bazează pe principii de curent direct pulsant (*pulsed direct current* — DC), care nu creează căldură fricțională; cuptoarele cu microunde folosesc curent alternativ (AC), care creează căldură fricțională. La microundele produse artificial, toată energia este direcționată într-o frecvență îngustă a spectrului de energie. Energia Soarelui și a stelelor operează într-un spectru de frecvență largă.

Aceleași deformări violente care apar în trupul nostru atunci când suntem direct expuși la iradiere sau la microunde apar și în moleculele alimentelor gătite într-un cuptor cu microunde.

Suntem cumva expuși, fără să știm, la un experiment uman pe scară largă, pentru a se determina efectele microundelor asupra sănătății? Cert este că suntem iradiați!

REAȚIA AUTORITĂȚILOR ȘI A PRODUCĂTORILOR

Producătorii de cuptoare cu microunde susțin insistent că alimentele supuse microundelor și cele iradiate nu prezintă compuși radiolitici în procent mai ridicat decât alimentele fripte, coapte sau gătite în alt mod convențional.

Dovezile clinice științifice pe care urmează să vi le prezentăm aici arată că aceste afirmații sunt pur și simplu mincinoase. În America, nici universitățile și nici guvernul federal nu au făcut teste pentru a analiza efectele consumului de alimente supuse la microunde asupra trupului nostru. Nu vi se pare ciudat?

Ei sunt mai preocupați cu ce se petrece dacă ușa cuptorului cu microunde nu se închide etans. Încă o dată, bunul simț ne spune că atenția lor ar trebui să fie focalizată pe ce se petrece cu alimentele gătite



în cuptorul cu microunde și apoi, cu organismul uman, la impactul cu aceste alimente iradiate.

Din moment ce oamenii ingerează această hrană alterată, ar trebui să existe preocupări în legătură cu modul în care aceste molecule descompuse vor afecta structura umană celulară!

Proprietățile cuptorului cu microunde:

- sistemul de funcționare provoacă o schimbare a polarității moleculelor de apă de 1-1000 de miliarde de ori pe secundă. Molecula apei de izvor sau a celei care nu este prelucrată industrial are o orientare levogiră, iar efectele asupra sănătății sunt pozitive. Molecula apei poluate sau a celei încălzite la microunde este dextrogiră și produce efecte negative, ca de exemplu: anularea vitalității și sănătății organismului, îmbătrânire precoce prin scăderea activității celulelor și chiar apariția celulelor canceroase.
- în cazul unei fisuri, cuptorul emite radiații neionizante periculoase pentru organismul uman.
- se eliberează un potențial toxic asupra hranei.
- se distrug vitaminele, enzimele, mineralele și celelalte nutrienți, se modifică structura proteinelor, care își pierd proprietatea de a fi digerabile.
- scade colesterolul bun HDL și crește colesterolul rău LDL.
- se distruge tot ceea ce este viu și aduce un aport de vitalitate în organism.
- produsele suportă modificări importante, care au fost puse în evidență prin testul de cristalizare sensibilă sau prin metoda Kirlian.
- un alt neajuns important al cuptoarelor cu microunde este că ele prezintă permanent scurgeri de energie. Prin măsurare cu un aparat special Gauss, s-a stabilit că la fiecare cuptor cu microunde testat s-au detectat radiații până la 2 metri distanță.
- în afara efectelor violente ale căldurii fricționale, numite efecte termice, mai există și efecte atermice, care nu au fost luate în considerare aproape deloc.

Aceste efecte atermice nu au fost măsurate până în prezent, dar ele pot deforma structurile moleculelor, astfel având consecințe asupra calității produsului iradiat. De exemplu, slăbirea membranei celulelor datorită microundelor este folosită în domeniul tehnologiei modificării genelor — cunoscută ca inginerie genetică, prin care se obțin organisme modificate genetic. Datorită energiei implicate, celulele sunt de fapt rupte, astfel încât potențialul electric este neutralizat. Acest potențial este de fapt viața însăși a celulelor; legătura între partea exterioară și cea interioară a membranei celulare. Celulele rupte devin o pradă ușoară pentru virusuri,

ciuperci și alte microorganisme. Mecanismele naturale de refacere sunt suprimate, iar celulele sunt forțate să se adapteze la o stare de urgență energetică — ele trecând de la o respirație aerobă la una anaerobă. În loc de apă și dioxid de carbon, celula produce peroxid de hidrogen și monoxid de carbon.

Ca și în alte domenii pe care le-am prezentat până acum, nici aici producătorii nu recunosc nimic din efectele nocive ale sistemului pe care îl promovează: alimentele nu își pierd valoarea nutritivă și nu dăunează sănătății, spun ei.

Nici un studiu al FDA sau notă oficială emisă de guvernul american nu a semnalat gradul de pericolozitate a microundelor, dar noi știm cu toții că validitatea studiilor poate fi — și este, uneori în mod deliberat — limitată. Multe dintre aceste studii se dovedesc mai târziu a fi incorecte. În calitate de consumatori, trebuie să dăm dovadă de discernământ, căci se pare că suntem singurii interesați de propria noastră sănătate! Studiile despre care vom vorbi în continuare dovedesc contrariul a ceea ce afirmă FDA în legătură cu folosirea cuptoarelor cu microunde.

Cele mai semnificative studii au fost cele realizate de către cercetătorii ruși și germani, privind efectele biologice ale microundelor.

Primele cercetări au fost realizate de germani în anii 1942-1943, în timpul campaniei militare Barbarossa, la Humbolt-Universitat din Berlin.

Din anul 1958 până la sfârșitul războiului rece, cercetările rusești au avut loc la Institutul de Radiotehnologie din Kinsk, Regiunea Autonomă Bielorussiană, iar apoi la Institutul de Radiotehnologie din Regiunea Autonomă Rajahstan, ambele în fosta URSS. În majoritatea cazurilor, alimentele utilizate pentru analize au fost expuse unei propagări de microunde la un potențial energetic considerat acceptabil pentru o ingestie normală, sănătoasă. Efectele observate atât de către cercetătorii nemți, cât și de cei ruși sunt prezentate în trei categorii:

Categoria I: efecte generatoare de cancer

Categoria a II-a: distrugerea din punct de vedere nutritiv a hranei

Categoria a III-a: efecte negative neprevăzute asupra bunăstării biologice generale a oamenilor, doar prin simpla expunere la microunde. Acest lucru nu a fost sesizat până când rușii nu l-au experimentat cu ajutorul unui echipament foarte sofisticat. Ei au descoperit că nici măcar nu este nevoie ca o ființă umană să înghită hrana gătită la microunde: simpla expunere la respectivul câmp de energie este suficientă pentru a produce efectele secundare amintite, astfel încât folosirea oricărui fel de aparat cu microunde a fost interzisă prin lege în anul 1976, de statul sovietic.

Astfel, s-au descris următoarele efecte atermice:

- scăderea „câmpului uman energetic” (a aerei energetice) în cazul celor care erau expuși la influența cuptoarelor cu microunde în timp ce ele se aflau în stare de funcționare, cu efecte secundare asupra câmpului energetic uman pe perioade din ce în ce mai mari.

- degenerarea și căderea impulsurilor nervoase.
- pierderea capacităților bioelectrice în cadrul sistemului de activare ascensional reticular (sistemul controlează funcția conștiinței).

- pierderea cumulativă, pe termen lung, a energiilor vitale din ființele umane, animalele și plantele care erau localizate pe o rază de 500 de metri față de echipamentul operațional.

- efecte reziduale de lungă durată de „depozite” magnetice erau localizate peste tot în sistemul nervos și limfatic. Datorită acestor efecte reziduale magnetice aleatorii și a legăturilor din sistemul biologic al trupului, care pot afecta în ultimă instanță sistemul neurologic și, în primul rând, creierul și plexul neural (centrii nervoși), poate rezulta depolarizarea pe termen lung a circuitelor din țesutul neuroelectric.

Deoarece aceste efecte pot genera deteriorarea ireversibilă a integrității neuroelectrice la nivelul diferitelor componente ale sistemului nervos — conform cercetărilor realizate în anul 1975 de I.R. Luria, în localitatea Novosibirsk —, este evident că ingestia de alimente supuse microundelor este dăunătoare din toate punctele de vedere. Efectul lor magnetic rezidual poate determina o mult mai mare receptivitate din punct de vedere psihologic a receptorilor psihoneuronali din creier.

Posibilitatea teoretică a influenței psihometrice (capacitatea de a afecta comportamentul uman prin semnale radio transmise pe frecvențe controlate) a fost sugerată de cercetările neuropsihologice făcute la Uralyera și Novosibirsk de către Luria și Perov, în anii 1974-1976. Concluziile au fost:

- microundele duc la destabilizarea și întreruperea procesului de producere a hormonilor și de menținere a unui echilibru hormonal în cazul bărbaților și al femeilor.

- niveluri substanțial ridicate de dezechilibru în domeniul semnalelor de unde *alfa*, *teta* și *delta*, în cazul persoanelor expuse la câmpuri de emisie de microunde.

- datorită acestui dezechilibru al undelor cerebrale, au fost observate efecte psihologice



negative, printre care: pierderea memoriei, a capacității de concentrare, încetinirea proceselor intelectuale, episoade de somn întrerupt.

BOALA MICROUNDOR

În timpul evoluției radarului în 1950, ruși au făcut studii pe mii de muncitori care au fost expuși la microunde. Cercetările lor au arătat că apar tulburări de sănătate grave, ceea ce i-a determinat pe ruși să restricționeze expunerea muncitorilor la maxim 10 microwați, iar a restului populației, la 1 microwat. Efectele radiațiilor cu microunde asupra sănătății au fost numite „boala microundelor”:

- primele semne sunt scăderea tensiunii și încetinirea pulsului; manifestările cel mai des întâlnite sunt o excitație cronică a sistemului nervos simpatic (sindromul de stres) și creșterea tensiunii;

- această fază implică de multe ori dureri de cap, senzații de amețeală, insomnii, iritabilitate, anxietate, dureri de stomac, tensiune nervoasă, incapacitate de concentrare, căderea părului, o creștere a cazurilor de apendicită, cataractă, tulburări legate de aparatul reproducător, precum și forme de cancer;

- simptomele cronice sunt în final urmate de crize de epuizare, de discopatii și ischemii;

- principiile nutritive din alimentul iradiat sunt distruse, și ingerarea lui determină boli ale sistemului digestiv, limfatic; scade imunitatea și proliferază celulele canceroase;

- scade capacitatea organismului de a metaboliza și folosi vitaminele din complexul B, C, E, mineralele, anumiți hormoni și microelemente;

- carnea preparată la cuptorul cu microunde formează o substanță cancerigenă binecunoscută, nitrozodietanolamina;

- degradarea nucleoproteinelor din carne;

- atunci când vegetalele crude, înghețate sau preparate prin metode clasice sunt ținute la microunde, chiar pentru un timp scurt, compoziția lor nutritivă este modificată substanțial; se formează preponderent radicalii liberi, care după cum știm, sunt compuși toxici, responsabili pentru procesele degenerative și de îmbătrânire;

- emisiile microundelor au produs alterarea catabolismului glucozidelor și galactozidelor din fructele înghețate și le-au transformat în substanțe cancerigene;

- plantele supuse microundelor, în special rădăcinoasele, au produs radicali liberi cancerigeni; de asemeni, s-au observat diverse genuri de degradări ale principiilor active din plante (alcaloizi, nitrilozide, glucozide, galactozide);

- se distruge 60-90% din energia vitală a hranei, printr-un proces rapid de dezintegrare structurală;

- se degenerază țesuturile celulare periferice, scade treptat funcția sistemului digestiv și excretor;

- crește numărul de boli canceroase la nivelul sistemului gastrointestinal și al colonului;

- apar tulburări neurologice;

- doar simpla poziționare a trupului lângă un cuptor cu microunde în funcțiune a generat o serie de probleme de sănătate; cum am precizat și mai sus, radiațiile emise sunt de 2 m.

În anul 1976 URSS a interzis folosirea microundelor, în urma unor studii care demonstau clar efectele lor dezastruoase. Substanțele cancerigene s-au format în toate alimentele testate. Nici unul dintre alimentele testate nu a fost supus la microunde mai mult decât era necesar pentru atingerea scopului (gătirea, încălzirea).

Interdicția folosirii cuptoarelor cu microunde în fosta URSS a fost ridicată după Perestroika.

STUDII ȘI CERCETĂRI

ÎN DOMENIUL MICROUNDOR

În anul 1989 a avut loc în Elveția primul studiu clinic, realizat de biologul **dr. Hans Ulrich Hertel**, despre efectele microundelor asupra alimentelor și, implicit, asupra trupului uman. Hertel este originar din Wattenwil, de lângă Vasel, Elveția. El a lucrat ca cercetător în domeniul alimentelor timp de mai mulți ani, pentru una dintre cele mai mari companii elvețiene de produse alimentare. A fost concediat ulterior, pentru că a descoperit că anumite procedee de procesare denaturau alimentele.

Dr. Hertel a fost primul om de știință din lume care a conceput și dus la bun sfârșit un studiu clinic despre efectele alimentelor supuse la microunde asupra sângelui și fiziologiei trupului uman.

În studiul său, deși de mică amploare, dar foarte bine conceput, Hertel a demonstrat forța degenerativă pe care cuptoarele cu microunde o produc în alimente. Concluzia sa științifică a fost că gătirea cu microunde modifică elementele nutritive din alimente, care la rândul lor generează modificări în sângele participanților la test și, implicit, deteriorări în sistemul uman.

Studiul său a durat 8 săptămâni și a testat 8 persoane (Hertel fiind unul dintre participanți). Studiul s-a desfășurat într-un hotel și cei 8 nu au fumat, nu au consumat alcool și nu au avut vreo activitate sexuală. Grupul a fost alcătuit dintr-un american, un canadian și șase europeni, cu vârste între 20 și 30 de ani, doar Hertel având 64 de ani. S-a administrat pe stomacul gol, după un program regulat (în intervale de la două până la cinci zile), hrană macrobiotică de la Institutul Macrobiotic din Kientel, Elveția: (1) lapte crud; (2) același lapte, gătit în mod obișnuit; (3) lapte





pasteurizat; (4) același lapte crud, gătit în cuptorul cu microunde; (5) legume crude de la o fermă care nu folosea îngrășăminte artificiale; (6) aceleași legume, dar gătite în mod obișnuit; (7) aceleași legume congelate și decongelate într-un cuptor cu microunde; (8) aceleași legume gătite în cuptorul cu microunde.

Experimentul a avut câteva puncte comune cu studiile făcute pe pisici la Pottenger, cu excepția faptului că acum erau studiate ființele umane, iar perioada experimentului era mai scurtă și, de asemenea, era testată o nouă formă de încălzire.

După ce voluntarii au fost izolați, s-au luat probe de sânge de la fiecare voluntar, cu puțin timp înainte de a mânca. Apoi s-au luat probe de sânge la intervale exacte după ce aceștia au consumat din preparatele de lapte sau de vegetale. S-au observat modificări esențiale în probele de sânge luate în intervalele care au urmat consumării alimentelor gătite în cuptorul cu microunde.

În urma analizelor de sânge ale celor 8 pacienți, s-au observat următoarele efecte induse de alimentația cu microunde:

- depresia sistemului imunitar, scăderea HDL, creșterea LDL
- scăderea masivă a valorilor hemoglobinei (totale și eritrocitare)
- creșterea leucocitelor
- amplificarea dezvoltării celulelor canceroase
- modificarea structurii proteinelor serice

Studiul științific al lui Hertel a fost făcut împreună cu biochimistul dr. Bernard H. Blanc de la Institutul Federal Elvețian de Tehnologie din Lausanne și împreună cu Institutul Universitar de Biochimie. Dr. Blanc a afirmat că sunt evidente semnele premergătoare dezvoltării cancerului, dacă se consumă alimente preparate la cuptorul

cu microunde, comparativ cu hrana preparată prin metoda clasică.

Cei doi cercetători au publicat rezultatele într-un studiu de sine stătător. În plus, ei au trimis o copie a studiului către revista periodică elvețiană *The Journal Franz Weber*, care l-a publicat în nr. 19, postând pe copertă poza lui *Grim Reaper*, ținând în mână un cuptor cu microunde. *Grim Reaper* este un simbol al morții, reprezentat printr-un schelet cu o coasă în mână.

După această publicare, autoritățile au reacționat rapid. O organizație comercială puternică, Asociația Suedeză a Dealer-ilor pentru Aparare Electrocasnice și Industriale, a făcut în așa fel încât președintele Curții din Seftigen, Kanton Bern, să emită o interdicție împotriva doctorilor Hertel și Blanc. Celor doi doctori li s-a pus în vedere că dacă mai publică aceste studii, vor fi condamnați la un an de închisoare. La o asemenea amenințare, dr. Blanc și-a retras studiile, spre deosebire de dr. Hertel, care a făcut turul Europei și a ținut conferințe despre descoperirile sale, și în plus intentând și un proces judecătoresc.

În martie 1993, dr. Hertel a fost acuzat pentru că „a intervenit în afacerea comerțului de aparate cu microunde” și i s-a interzis publicarea rezultatelor studiului său. Cu toate acestea, dr. Hertel și-a păstrat poziția și a luptat împotriva acestei decizii de-a lungul anilor. Curtea a continuat să amâne, să se eschiveze, să facă recursuri și să evite orice confruntare cu mass-media.

Totuși, printr-o hotărâre judecătorească emisă la Strasbourg, Franța, în 25 august 1998, în cazul *Hertel versus statul Elveția*, Curtea Europeană a Drepturilor Omului a susținut că decizia din 1993 a fost de fapt o violare a drepturilor lui Hertel.

Curtea Europeană a Drepturilor Omului a decis de asemeni că interdicția emisă de Curtea Elvețiană împotriva dr. Hertel, precum și faptul că el a fost împiedicat să facă declarații despre pericolozitatea cuptoarelor cu microunde au fost o încălcare a dreptului său la libera exprimare. Statul elvețian a fost obligat să-i plătească dr. Hertel o compensație de 40.000 de franci.

În Canada, cuptoarele cu microunde au fost interzise acum 15 ani. Problema era că microundele creau o turbulență atât de intensă în structura moleculară a alimentelor, iar informația ADN-ului alimentului iradiat era atât de mult agresată, încât trupul uman nu mai era capabil să o citească. De exemplu, încălzim un pahar cu lapte în cuptorul cu microunde. Când îl bem, sistemul organismului este pregătit să decodifice ADN-ul laptelui... Din nefericire însă, pentru că informația genetică este distrusă, prin supunerea laptelui la microunde, trupul nu mai poate identifica laptele. Rezultatul este că organismul are de-a face cu o substanță „necunoscută”, pe care trebuie să o digere fără să știe cum. Adică laptele va fi consumat fără a se prelua din el nici o informație nutritivă, vitală.

Un alt studiu realizat la Viena avertizează că încălzirea laptelui la microunde produce „modificări structurale, funcționale și imunologice”, iar microundele transformă aminoacidul L-prolină

în D-prolină, care este o toxină pentru sistemul nervos, hepatic și renal și un pericol pentru copii în general.

Testele de laborator ale **profesorului Henry Joyeux**, realizate pe cobai, au demonstrat o scădere a imunității în cazul animalelor hrănite cu alimente încălzite în prealabil în cuptorul cu microunde.

Dr. Lita Lee din Hawaii a afirmat în decembrie 1989 în revista *The Lancet*:

„Încălzirea hranei copiilor în cuptorul cu microunde duce la transformarea anumitor aminoacizi de tip *trans* în izomerii lor de tip *cis*. Izomerii sintetici, fie ei aminoacizi de tip *cis* sau acizi grași de tip *trans*, sunt inactivi din punct de vedere biologic. Este deja foarte grav că mulți bebeluși nu sunt hrăniți cu lapte de mamă, ci li se dă lapte fals (*baby formula*), făcut încă și mai toxic prin supunerea la microunde.”

În 1991, în revista *Earthletter*, dr. Lee declară de asemeni că „orice cuptor cu microunde produce scurgeri de radiații electromagnetice, afectează alimentele și transformă substanțele găsite în produse organice toxice și cancerigene”.

Laptele matern este de o importanță vitală pentru viața bebelușilor.

Profesorul **dr. pediatru John A. Kerner** de la Universitatea Stanford și **dr. Richard Quin** din Dallas, Texas, au cercetat în 1992 efectele microundelor asupra laptelui matern. Rezultatele sunt conforme așteptărilor: „laptele tratat cu microunde, chiar la valori scăzute, distruge unele componente ale sistemului imunitar, adică 96% din anticorpii de tip imunoglobulina A, distruge enzimele și crește potențialul de bacterii patogene”. În urma unor serii de studii, dr. Kerner a publicat în aprilie 1992 concluziile sale: „tratarea cu microunde produce asupra laptelui anumite procese distructive, dincolo de procesul obișnuit de încălzire”.

SÂNGELE ÎNCĂLZIT LA MICROUND OMOARĂ PACIENȚII

La începutul anului 1991, a avut loc în Oklahoma un proces în care un spital a fost dat în judecată, deoarece o pacientă, Norma Levitt, a murit după o simplă transfuzie de sânge, întrucât asistența medicală a încălzit sângele la cuptorul cu microunde. Această tragedie evidențiază faptul că în cazul cuptoarelor cu microunde este vorba de mult mai mult decât de o „simplă încălzire”, cum suntem învățați să credem. Sângele pentru transfuzii este în mod normal încălzit înainte de folosire, dar nu în cuptoare cu microunde. În cazul doamnei Levitt, microundele i-au alterat sângele și au omorât-o.

Este foarte clar că această formă de „încălzire” prin radiație cu microunde produce un efect neobișnuit substanțelor pe care le încălzește. De asemeni, devine din ce în ce mai evident că oamenii care își procesează hrana în cuptoare cu microunde ingerează de asemeni și acești „necunoscuți”. Deoarece trupul este de natură electrochimică, orice forță care subminează sau modifică fenomenele electrochimice afectează și fiziologia trupului.

ALTE MODALITĂȚI DE FOLOSIRE A MICROUNDOR

Este binecunoscut faptul că Departamentul de Apărare SUA folosește arme cu microunde, al căror efect asupra trupului este producerea unor arsuri insuportabile. Colonelul Wade Hall a declarat: „Pielea se încinge, oamenii nu pot suporta durerea și atunci trebuie să se miște — și se mișcă în felul în care dorim noi să o facă”. Aceste arme se folosesc pentru a dispersa demonstrații de la adunările publice.

Mărturii:

Stephanie Relfe, kinetoterapeut în Indianapolis, SUA, a constatat într-o zi că, după ce a consumat la restaurant o mâncare preparată la microunde, s-a simțit rău, a fost obosită și a avut dureri de cap. În practica ei de kinetoterapeut, a descoperit că toți pacienții ei care au consumat în prealabil mâncare la microunde au avut manifestări alergice, dureri de cap, instabilitate emoțională.

Un alt kinetoterapeut, **David Bridgman**, a declarat: „Dintre toți cei pe care i-am testat pentru alergii, 99,9% au avut o sensibilitate severă la mâncarea gătită la microunde”.

Relatarea lui **Brian Determan, Houston, statul Texas, SUA**:

„Acum câțiva ani am citit despre pericolul cuptorului cu microunde și am început să înțeleg, dar recunosc că nu am acționat foarte serios ca să schimb această obișnuință. Treptat însă, am început să fiu din ce în ce mai atent la reacțiile trupului meu, am devenit mult mai sensibil și mai intuitiv la ceea ce simt și am început să-mi dau seama de schimbările stărilor mele după ce mâncam alimente preparate la microunde. Mă confruntam cu diverse stări proaste de fiecare dată când mâncam de la microunde, iar stările îmi apăreau brusc. Am simțit că, lăuntric, trupul meu îmi spune să termin cu folosirea cuptorului cu microunde. Încep să mă întreb acum dacă nu cumva cancerul de sân pe care l-a făcut mama mea s-a datorat folosirii de ani de zile a acestui cuptor. Mama mea a fost prima din familia noastră care a făcut cancer.”



CAPITOLUL 7

FLUORURAREA — OTRĂVIREA POPULAȚIEI, SUB PRETEXT DE BINEFACERE

Fluorurarea nu este doar o problemă de sănătate, ci și una de etică medicală! Fluorurarea apei este de fapt administrarea unui medicament populației, fără permisiunea acesteia. De asemeni, încalcă și numeroase legi privitoare la protecția sănătății și a drepturilor omului, deci este ilegală!

A alege singuri dacă dorim ca apa pe care o bem să fie sau nu fluorurată este un drept elementar indiscutabil. Știința pe care se bazează fluorurarea apei este o pseudostiință de tip corporatist. Cariile dentare nu apar din lipsa fluorului din alimentație, ci din consumul de produse alimentare artificiale, rafinate, pe bază de zahăr sau de acizi, din proasta igienă dentară și din „îngrijirea” dinților cu produse care conțin substanțe nocive.

Tot ceea ce are nevoie populația nu este în doctrinarea propagandistă cu minciuni referitoare la binele pe care îl fac fluorurile, ci o educație asupra igienei dentare și a dietei sănătoase.

Istoria fluorurării forțate prin apa potabilă este plină de minciuni, lăcomie și înșelăciune. Guvernele și autoritățile politice care aprobă adăugarea de fluor în apa publică susțin că acesta este sigur, benefic și necesar. „Ei” pretind că fluorul se găsește natural în apă, în sol și în unele alimente. Așa este. Dar fluorurile adăugate în apa noastră potabilă nu sunt organice, ci sunt REZIDUURI SINTETICE ALE COMPANIILOR CHIMICE. Dacă municipalitățile nu ar cumpăra aceste reziduuri pentru a le introduce apoi în apa publică, industria chimică ar trebui să cheltuiască miliarde de dolari pentru a depozita acidul fluorosilicic, care este un reziduu toxic reglementat de EPA.

Dovezile științifice arată că fluorul și sărurile sale nu sunt nici sigure, nici sănătoase și nici necesare, populația din regiunile cu apă fluorurată având, față de cele din alte regiuni, mult mai multe cazuri de carii, fluoroză dentară, cancer și osteoporoză. Datorită presiunilor făcute de industria aluminiului, de producătorii de armament militar și de companiile farmaceutice, fluorul continuă să fie adăugat în apa potabilă a unor state. Există o rezistență crescută împotriva fluorurării apei, dar, pentru că fluorurarea a devenit „sângele economiei industriale moderne”, sunt prea mulți bani în joc! Minciunile despre beneficiile apei fluorurate continuă să „hrănească” ignoranța maselor, iar ele reflectă nu grija față de sănătatea populației, ci interesul pentru profitul financiar și pentru bunul mers al mașinării industrialo-militare.

Un alt aspect șocant este că unii medici și stomatologi apără ideea fluorurării în masă de câte ori au ocazia. Pentru că se bazează pe probe științifice care arată beneficiile ei asupra populației? Nu, ci pentru că așa li s-a spus de către asociațiile medicale precum AMA (Asociația Americană a Medicilor) și

ADA (Asociația Americană a Dentiștilor). Ei afirmă că, în plus, fluorul este un element nutritiv esențial pentru organism. Cu toate acestea, în mod cert, la ora actuală, cele mai mari deficiențe de elemente nutritive în rândul populației sunt cele de magneziu, zinc, calciu, vitamina D și complexul B.

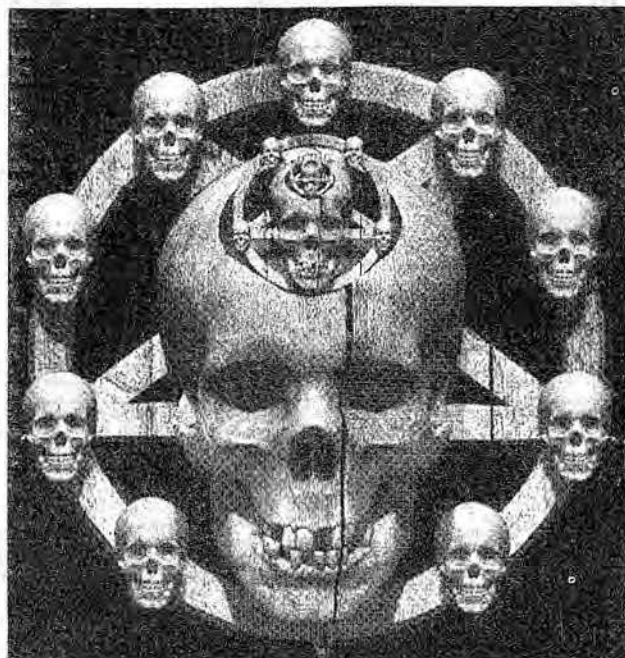
CE SUNT FLUORUL ȘI FLUORURILE?

În ordinea răspândirii elementelor chimice în natură, fluorul ocupă locul 9. În forma sa elementară, el este un gaz de culoare galben-pal.

Despre fluor, se știe, în mod fals, că previne formarea cariilor dentare.

Prin definiție, fluorurile sunt compuși ai fluorului, obținuți prin combinarea acestuia cu unul sau mai multe elemente. Compușii fluorului sunt substanțe toxice care au tendința de a se acumula în organism.

Ionul-fluorură este cel mai electronegativ element chimic, are cea mai mare putere de oxidare (este cel mai coroziv) și reacționează cu toate elementele chimice. Pentru a putea fi folosit ca substanță activă, fluorul necesită combinarea sa cu alte elemente, rezultând fluorurile, care pot fi compuși ionici sau neionici, organici sau anorganici. Pentru fluorurarea apei se folosesc sărurile ionice (fluorura de sodiu, fluorosilicatul de sodiu, fluorosilicatul de potasiu) sau soluția de acid fluorosilicic. Ele sunt produse toxice notorii, care sunt folosite ca otrăvuri pentru insecte, șobolani și... oameni. Este șocant faptul că se acceptă, în mod perfect legal, deversarea acestor reziduuri toxice în apa potabilă.



Și asta, sub motivul că previne cariile dentare. Pentru aceste pretexte nu există nici măcar cercetări decente, așa-zisele dovezi aduse de EPA (Agenția pentru Protecția Mediului), ADA și unii medici stomatologi fiind teste frauduloase, vechi de zeci de ani și neîmbunătățite.

Este extrem de nepotrivit să se arunce în APA POTABILĂ toxine, droguri și așa-zise tratamente medicamentoase profilactice (de exemplu, fluor), sub pretextul sănătății populației.

În zilele noastre, industria chimică a compușilor cu fluor ne afectează pretutindeni: acest element este prezent în medicamente (anestezice, hipnotice, pilule dietetice, unele medicamente antipsihotice — de exemplu, *Prozac* și *Cipro* —, analgezice, tratamente hormonale, corticoizi etc.), în materialele plastice, în producții gazeoși, în insecticide, pesticide, substanțele pentru deratizări, erbicide și fungicide, armele biologice, tutun, produsele cu aluminiu, oțel, teflon, cărămidă, ceramică, în poluarea industrială și în apa potabilă. Fluorul este foarte utilizat de industria modernă, în cipurile computerelor (la plăcile de circuite integrate), în fabrici, rafinării, mori etc. Se folosește pentru producerea benzinei cu octan, la topirea metalelor, la prelucrarea uraniului, în pesticide, în ceara pentru schiuri, în gazele de refrigerare, în covoare, în materialele rezistente la apă, în sticla gravată.

SOCIETATEA SECRETĂ A MEDICILOR STOMATOLOGI DELTA SIGMA DELTA

Campania de încurajare a fluorurării a fost susținută de stomatologi din Serviciul Public de Sănătate (*Public Health Service* — *PHS*) din SUA și de unii membri ai asociației ADA, care făceau parte dintr-o societate secretă elitistă a dentiștilor, numită *Delta Sigma Delta* (DSD).

DSD a apărut ca o grupare secretă („frăție”) de pe lângă Universitatea din Michigan, fondată în noiembrie 1882. La această universitate exista deja fraternitatea medicală *Nu Sigma Nu*.

Spre deosebire de multe alte „frății” universitare, DSD a devenit internațională, conferind și în străinătate titlul de membri dentiștilor, nu studenților. Astăzi, societatea are mai multe mii de membri, majoritatea dintre ei provenind din SUA și Canada. Foarte active sunt și filialele din Anglia, Australia, Noua Zeelandă, Africa de Sud și Irlanda.

Statutul de membru este restricționat numai bărbaților. Fiecare departament este condus de un Mare Maestru. Membrii depun un jurământ de păstrare a secretului, iar societatea are informații care apar lunar și circulă într-un cadru restrâns, numit *desmos*, adică „lanț” sau „legătură”.

În ultimii 12 ani, toți președinții ADA (cu două excepții) au fost membri ai DSD. Treizeci și cinci de stomatologi din Consiliul Executiv Federal fac parte din această fraternitate „de elită”. Membrii DSD sunt figuri proeminente ale Consiliilor de

Stat și Federale ale Asociațiilor Stomatologice, care veghează asupra eticii profesionale a stomatologilor.

În anul 1953, DSD s-a întâlnit cu „frății” săi din Sidney. A doua zi, filiala ADA din New South Wales și Facultatea de Stomatologie de la Universitatea din Sidney au depus un raport DE URGENȚĂ către Guvern, afirmând că trebuie să fie urgentate măsurile de introducere a fluorurării apei în Sidney și în alte orașe mari.

Dr. Geoffrey Smith din Melbourne, Australia, fost agent MI6, a dezvăluit întreaga poveste a societății secrete DSD în ianuarie 1989. „Recent, se pare că medicii stomatologii din Noua Zeelandă au fost deranjați de o prezență suspectă: *Delta Sigma Delta*.”

Un purtător de cuvânt al Asociației Dentiștilor din Noua Zeelandă, Hawkes Bay, a subliniat: „Atâta timp cât apartenența la această organizație rămâne anonimă, scopurile și obiectivele sale reale sunt pasibile de suspiciuni și speculații. ADA din Noua Zeelandă a întrunit un comitet pentru a investiga dacă etica și regulile de la DSD sunt conforme cu cele ale Asociației. Concluzia a fost că DSD este o organizație pur socială. Totuși, s-au ridicat întrebări cu privire la rostul acestei investigații, având în vedere că membrii DSD depun un jurământ de păstrare a secretului. S-a zvonit chiar că membrii comitetului de investigații erau și membri ai societății secrete.

Întrebarea este: nu cumva această societate ascunde ceva mult mai sinistru, sub masca sa de organizație socială? Evident, o asemenea organizație închisă poate constitui un grup puternic de lobby, pentru a promova interesele unei minorități extrem de bine organizate și ascunse.

Mi s-a spus că lista membrilor cuprindea stomatologi eminenți. Totuși, lista includea persoane care deveniseră membre DSD chiar în anul absolvirii. Cum și-ar putea câștiga reputația un dentist într-un timp atât de scurt?! Mai mult, anumiți stomatologi de renume lipseau de pe listă, nefiind membri DSD. Interogați, aceștia au spus că nu auziseră niciodată de această societate secretă a dentiștilor.

Îmi vine greu să înțeleg de ce membrii unei profesii de vindecare a oamenilor simt nevoia să aparțină unei societăți secrete exclusiviste a

dentiștilor. Oare ce ar trebui dentiștii să păstreze secret?”

EMBLEMA ȘI SIMBOLURILE DSD

Cele două chei încrucișate ar trebui să fie simbolul Sfântului Petru, păstrătorul cheilor paradisului. Dar cheile din imagine sunt îndreptate către în jos, nu în sus, cum ar fi normal și cum reiese din numeroase reprezentări heraldice.

Ochiul din vârful Piramidei, care apare și pe bancnota de 1 dolar american, este identificat cu ochiul lui Lucifer și este un simbol al Noii Ordini Mondiale.

În centru este un echer roșu cu 5 simboluri, care,



datorită lipsei de claritate, nu se disting. Echerul este un alt simbol masonic. În partea de jos, central, se află simbolul craniului și al oaselor încrucișate, iar în spate este o carte deschisă: este vorba de „învățătura” ordinului masonic *Skull&Bones*, pe care ei o promovează și care este o amenințare la adresa vieții; sau poate fi vorba de faptul că ei neagă orice etică și știință, călcând peste ele cu propaganda unor false științe și studii.

Este evident că DSD este un grup elitist, care are o influență extraordinară asupra asociației ADA, instrumentând și promovând fluorurarea. Face parte din forțele oculte demonice, care controlează și guvernează la ora actuală SUA și întreaga lume. Există o legătură clară cu fraternitatea masonică satanică *Skull&Bones*, din care fac parte de exemplu unii membri ai familiei Bush și unii „Iluminați”.

Este interesant de observat că ADA s-a opus fluorurării până în mai 1940, apoi brusc și-a schimbat părerea, susținând furibund fluorurarea. Să fie doar o coincidență faptul că exact atunci SUA a aflat că naziștii utilizau fluorurarea pentru prizonierii lor de război?

Sunt o mulțime de lucruri pe care nu le cunoaștem despre problema fluorurării, iar ideea de a avea o societate secretă la mijloc sugerează existența a și mai multe aspecte „pe care ochiul nu le poate vedea și urechea nu le poate auzi”.

Grupările secrete profesionale au un potențial enorm de manipulare în interiorul sistemului de sănătate (a se vedea pozițiile pe care le ocupă de ani de zile membrii DSD în instituțiile guvernamentale de sănătate).

DSD este o societate secretă exclusivistă, formată numai din dentiști-bărbați, având legături cu masoneria engleză și fiind condusă de un *mare maestru*. Pentru a deveni membru DSD este nevoie de o invitație. Nu există liste ale membrilor făcute publice.

SUA decretase oprirea deversării de gaze toxice în atmosferă. Aceasta a dus la acumularea unor cantități din ce în ce mai mari de reziduuri de fluoruri de la proiectul Bombe Atomice și din industria aluminiului, ceea ce a creat îngrijorări în rândul investitorilor, cu privire la reacția civililor din regiunile respective. În același timp, ei au aflat de experimentele de fluorurare ale naziștilor. Și mai știau despre „pata maro de Colorado” — apa fluorurată natural, care părea că întărește dinții (dar în același timp lăsa urme maronii pe ei).

Așa încât ei au decis că introducerea reziduurilor fluorurate în apa potabilă din SUA ar fi soluția ideală la toate aceste probleme. Iar DSD i-a revenit sarcina să promoveze această idee în rândurile populației. Acțiunea a fost ușoară pentru DSD, care deja avea oameni peste tot, în cele mai înalte poziții: în ADA, în Departamentul de Sănătate Publică din SUA, la FDA și la Centrul pentru Prevenirea și Controlul Bolilor (CDC). Fiecare dintre aceste instituții a dus propria sa campanie de susținere și promovare a fluorurării, purtătorii lor de cuvânt fiind membri DSD. Mai târziu, când s-a format OMS, SUA a dat



o treime din banii necesari și apoi a pretins cea mai mare parte a influenței. Majoritatea celor din delegația stomatologilor americani erau membri ai DSD.

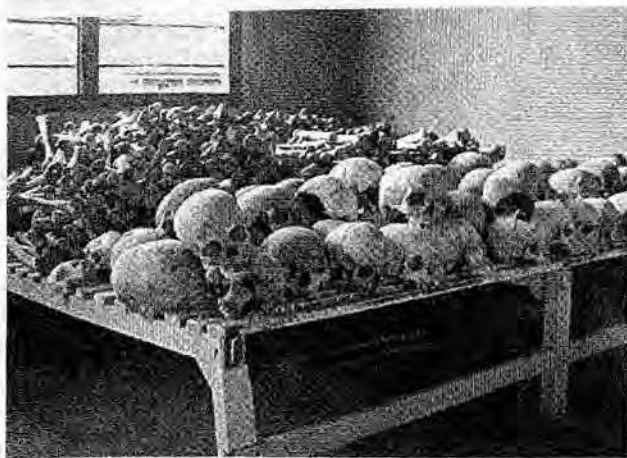
FLUORUL: ARMĂ BIOLOGICĂ

Încă din timpul celui de-al doilea război mondial s-a promovat fluorurarea apei potabile, deoarece se cunoștea faptul că fluorura de sodiu din apă, ingerată în timp, în cantități infinitesimale, reduce puterea de autocontrol a ființei; astfel, oamenii urma să se supună dominației, prin această otrăvire și narcotizare lentă a creierului. Atât germanii cât și rușii au oferit apă fluorurată prizonierilor, pentru ca ei să devină docili și să nu gândească. Se cunoștea faptul că fluorurarea are, în timp, o acțiune lentă de depresie a unei porțiuni din creier. Acest efect este unul secundar. Efectul principal, foarte grav, este că persoanele nu mai sunt capabile să lupte pentru propria lor libertate. Atunci ele devin docile în fața autorității care se impune. Dacă studiem un tratat farmacologic, vom citi la capitolul *Tranchilizante majore* că un sfert dintre acești compuși antipsihotici sunt pe bază de fluor.

Povestea fluorurării începe în 1924, când *Interessen Gemeinschaft Farben*, o companie germană de substanțe chimice, a început să primească împrumuturi bănești de la bancherii americani de pe Wall Street pentru *Planul Dawes*, conceput de J.P. Morgan. Astfel se dezvoltă gradat uriașul cartel americano-german *IG Farben*.

În 1928, compania *Ford*, urmată de compania petrolieră *American Standard Oil* (care este deținută de Rockefeller și care a dezvoltat procesul de hidrogenare a cărbunului în motorină) au fuzionat cu *IG Farben*.

Într-o scrisoare trimisă președintelui Roosevelt de Ambasadorul Germaniei la Berlin, William Dodd, acesta spunea: „Începând cu anii 1930, peste 100 de corporații americane au filiale în



Germania sau colaborează cu nemții. Compania *DuPont* are contracte cu germanii, care o ajută în afacerea cu armament. Principalul lor aliat este *IG Farben*, compania guvernamentală care dădea anual 200.000 de mărci germane către o organizație de propagandă, ce influența opinia americanilor asupra nemților. Compania petrolieră *Standard Oil* a trimis aici 12.000.000 de dolari în decembrie 1933, ajutând germanii să producă gaz *ersatz* (pentru procesul de hidrogenare a cărbunelui), în scopuri de război. Însă *Standard Oil* nu poate să scoată din Germania câștigurile sale decât sub formă de bunuri (nu în bani). Președintele Companiei *International Harvester* mi-a spus că afacerea lor crește aici anual cu 33% (din producția de armament), dar că nu putea să scoată nimic din țară. Totul rămânea aici. Compania *General Motors* și *Ford* au afaceri uriașe aici, însă filialele lor din Germania nu pot scoate nimic din țară.”

Acțiunile *IG Farben* din America erau controlate de o companie de acțiuni, *American IG Farben*, care includea printre membrii consiliului său director pe: Edsel Ford (președintele Companiei *Ford Motor*), Chas. E. Mitchell (președintele Băncii *National City Rockefeller* din New York), Walter Teagle (președintele Companiei Petroliere *Standard* din New York), Paul Warburg (președinte al Trezoreriei Naționale și fratele lui Max Warburg, om de afaceri german, din timpul celui de-al doilea război mondial), Herman Metz (director al Băncii *Manhattan*, controlată de familia Warburg).

Este interesant că trei dintre membrii de origine germană din Consiliul American *IG Farben* au fost judecați și condamnați drept criminali de război pentru crime împotriva umanității în timpul celui de-al doilea război mondial, dar nici unul dintre membrii de origine americană ai aceluiași consiliu nu a fost niciodată acuzat de crime de război.

De-a lungul războiului, nici măcar o singură bombă nu a căzut pe sau în apropierea cartierului general al *IG Farben* din Frankfurt, desigur, ca o consecință a ordinelor Aliatilor.

În 1938, *IG Farben* a împrumutat de la *Standard Oil* 500 de tone de plumb tetraetilic (un aditiv pentru benzină).

În 1939, Germania a invadat Austria și Polonia, iar *Standard Oil* din New Jersey a împrumutat *IG Farben* cu benzină în valoare de 20.000.000 de dolari.

În 1939, Compania americană a Aluminiului

(*ALCOA*) — pe atunci, probabil, cel mai mare producător de fluorură de sodiu —, împreună cu compania *Dow Chemical* și cu cei mai mari producători de fluorură de sodiu din lume, și-au transferat în Germania metodele tehnologice (*Înțelegerea Altred*). *Colgate*, *Kellogg*, *DuPont* și multe alte companii au semnat înțelegerile secrete ale cartelului american cu *IG Farben*, creând astfel un puternic grup de lobby-ști, care au devenit „mafia fluorurilor”.

În 1941, când gazul letal pe bază de cianură se folosea în lagărele de exterminare de la Auschwitz Bitterfeld, Walfen, Hoescht, Agfa, Ludwigshafen și Buchenwald, existau deja legături mai mult decât semnificative între tehnologia americană și producătorii germani.

IG Farben a semnat înțelegeri cu multe companii, precum: *Industriile Imperiale Chimice (ICI)*, *Borden*, *Carnation*, *General Mills*, *M.W.Kellogg Co.*, *Nestle* și *Pet Milk* și are drepturi sau înțelegeri cu *Parke-Davis and Co.*, *Bayer and Co.*, laboratoarele *Whitehall*, *Chef-Boy-Ar-Dee Foods*, *Bristol Meyers* și *Squibb&Sons*. Lista continuă, incluzând *Procter&Gamble*, care ne-a „familiarizat” cu cuvântul *fluoruri*, obținând din 1958 acordul oficial pentru infama companie a pastei de dinți *Crest*.

În America, „nașii” fluorurării sunt Fundațiile *Rockefeller*, *Carnegie* și *Ford*. Este necesar să le menționăm, pentru că ele au fost primele fundații care au introdus fluorurarea în rândul maselor, iar familia *Carnegie* a fuzionat cu Institutul *Mellon* pentru a crea Universitatea *Carnegie-Mellon*, în Pittsburg, în 1967. Pentru a înțelege mai bine, trebuie să precizăm că familia *Mellon* a fost fondatoarea Institutului *Mellon*, de unde a început „uimitoarea, dar ucigașa descoperire a prevenirii cariilor cu fluorură de sodiu” — descoperire care ulterior a transformat, realmente, „gunoiul în aur”. Familia *Mellon* a mai fondat și *Compania Americană a Aluminiului (ALCOA)*, cel mai mare producător de reziduuri toxice (este vorba de fluorura de sodiu, care, până în momentul „descoperirii «geniale» ca remediu pentru carii”, era considerată un pericol pentru mediu și o îngrijorare pentru oameni; depozitarea sa era foarte costisitoare, având în vedere că reprezenta un reziduu de o mare toxicitate, care necesită o depozitare în condiții speciale).

Povestea industriilor chimice care au păcălit populația să cumpere un poluant chimic drept medicament este, pe drept cuvânt, de domeniul incredibilului. Oricât de grotesc ar părea, nu este decât „încă o fraudare a consumatorului din acest secol poluat”.

Când la sfârșitul celui de-al doilea război mondial, guvernul SUA l-a trimis pe Charles Eliot Perkins, cercetător în domeniul chimiei, biochimiei, psihologiei și patologiei, să preia conducerea fabricilor chimice *IG Farben* din Germania, chimiștii germani i-au dezvăluit acestuia și anumite manevre secrete dezvoltate de ei în timpul războiului: ei au urmărit să controleze populația în zonele ocupate prin medicalizarea apei potabile cu fluorură de sodiu, tactică utilizată și de Rusia în taberele de prizonieri, pentru a-i face pe aceștia „creduli și docili”. Doze repetate infinitezimale de fluoruri reduc în timp rezistența populației la dominația cu

forța, otrăvind încet și narcotizând o anumită arie a creierului, și astfel, ea devine supusă voinței celor care o guvernează.

Într-o scrisoare către Fundația Lee pentru Cercetări în Nutriție din Milwaukee, Wisconsin, din octombrie 1954, Charles Eliot Perkins a spus:

„Avocații fluorurării apei potabile din țară (niște ideologi fanatici) ne-au spus că scopul lor era de a reduce incidența cariilor dentare în cazul copiilor. Responsabilă pentru răspândirea în prezent a apei fluorurate din țară este doar plauzibilitatea acestei scuze, plus credulitatea populației și cupiditatea autorităților. Adevăratul scop din spatele fluorurării apei nu este sănătatea dentiției copiilor. Pentru aceasta din urmă, există multe alte modalități, mai sănătoase, mai ieftine și mult mai eficiente. Adevăratul scop al fluorurării este reducerea rezistenței maselor la dominare și controlul libertății populației.

Când naștii, sub dominația lui Hitler, au decis să invadeze Polonia, stafful german și cel rusesc au schimbat idei, planuri, personal științific și militar, cu scopul de a se aplica un control în masă de către ruși, pentru că aceasta se înscria perfect în planul lor comun de introducere a comunismului în lume. Spun acestea cu toată sinceritatea și onestitatea unui om de știință, care a petrecut aproape 20 de ani de cercetare în chimie, biochimie, psihologie și patologia fluorului: *orice persoană care bea apă fluorurată timp de un an nu va mai fi niciodată același om, din punct de vedere fizic și psihic.*”

America a fost îndelung preocupată de controlul minții și al comportamentului uman prin metode chimice. Americanii, care erau oameni de afaceri și industriași, acționau intim unit cu Germania, unde exterminarea și controlul comportamentului uman folosind substanțe chimice (de exemplu, fluorura de sodiu) erau deja experimentate.

Mitul „prevenirii cariilor dentare” prin fluorurarea apei a început în America în 1939, când un cercetător pe nume Gerald J. Cox, angajat al ALCOA (cel mai mare producător de reziduuri toxice, care, în acea vreme, era amenințat de procese pentru daune aduse locuitorilor din regiune), a realizat un studiu rapid, administrând fluor unor cobai. Concluzia sa a fost că fluorul reduce cariile dentare și a început să susțină că el ar trebui introdus în apa potabilă cu scop preventiv.

În 1947, Oscar R. Ewing, avocat al ALCOA, a fost numit șeful Agenției de Securitate a Guvernului, poziție care îi oferea controlul asupra Serviciului de Sănătate Publică. În următorii 3 ani, 87 de orașe americane au început programul de fluorurare a apei.

„Educarea și cercetarea” americană a fost finanțată de Industria Producătoare de Aluminii, Fertilizatori și Armament, care se afla în căutarea unei metode de a scăpa în mod profitabil de munții de reziduuri industriale, sub formă de săruri ale fluorului. „Descoperirea” că fluorul este bun pentru structura dentară a fost finanțată de această industrie, care avea nevoie să

contracareze procesele intentate de muncitorii și locuitorii zonelor ce au fost otrăvite cu emanațiile toxice de fluor în atmosferă. Ei au transformat minusurile industriale în „plusuri pentru sănătate”. Printr-un proces masiv de îndoctrinare, numit de ei „educarea populației asupra fluorului”, acest reziduu toxic a devenit peste noapte ingredientul activ din pasta de dinți și apa potabilă, dar și din pesticide, fungicide, otrăvuri pentru rozătoare, anestezice, tranchilizante, medicamente, produse industriale și casnice etc. Fluorul a devenit o parte importantă a profitului industriei și companiilor farmaceutice multimiliardare. Astfel, orice sustragere de la sprijinirea ideii de fluorurare era practic imposibilă pentru angajații plătiți ai fluorurării, din punct de vedere financiar și legal, și avea urmări devastatoare pentru cariera și reputația lor.

Fluorul rămâne una dintre cele mai puternice substanțe antipsihotice cunoscute și este folosit în prezent în peste 25% dintre tranchilizantele majore. Planul diabolic al lui Hitler este profund detestabil, dar este și mai uluitor cum au putut americanii să continue aplicarea tehnicilor naziste chiar asupra propriei națiuni, cu scopul de a o înrobi prin docilizare. Așa cum apare în *Raportul Rockefeller*, „programul de droguri făcea parte dintr-un program mult mai vast al CIA, de studiere a posibilității controlului asupra comportamentului uman.” Un anumit drog, ascuns sub criptonimul *Mk-Ultra* (de fapt, clorură de suxametoniu, un agent halogenat anticolinergic, cu o multitudine de efecte adverse, mergând până la infarct), a stârnit atunci în mod deosebit atenția.

Un consilier al Guvernului SUA în probleme de hipnoză și controlul psihologic al comportamentului uman, dr. George Estabrooks, a devenit ulterior Președinte al Departamentului de Psihologie al Universității *Colgate*. *Colgate* a fost și rămâne cel mai prolific producător al fluorurării produselor de uz uman: pasta de dinți.

Bromul le-a fost administrat în ceai băraților înrolați în timpul Primului și celui de-al doilea război mondial. Substanța halogenă brom scădea dramatic libidoul băraților și reducea astfel rata posibilităților de infectare cu boli venerice. Într-un mod similar, dar fără o justificare la fel de logică, toate cazarmele australiene dintr-o perioadă



ulterioară aveau apa fluorurată. Motivul oficial se baza pe recomandarea așa-zis medicală că „fluorul este bun pentru dinții în creștere”. De aici deducem că ori armata era formată din copii cu dinții în creștere, ori motivul fluorurării era altul. Generalul Fellenz a declarat că Armata SUA a găsit „agentul perfect de docilizare, care să poată fi pus în apa inamicului”.

PUBLICITATE ȘI MARKETING DE MANIPULARE

Povestea despre cum au fost adăugate fluorurile în pasta de dinți și în apa noastră este aproape incredibilă. Intriga include explozia bombei atomice de la Hiroshima. Sunt implicate multe personaje extrem de importante, cum ar fi „tatăl relațiilor publice”, Edward L. Bernay, nepotul lui Sigmund Freud, care era faimos prin persuasiunea sa asupra femeilor, de a le convinge să fumeze. Finanțat de industriașii americani pentru încurajarea acceptării fluorului, Edward Bernays a început o campanie puternică de înșelare a opiniei publice. Bernays spunea că „poți face să fie acceptată orice idee, dacă doctorii sunt de partea ta. Publicul acceptă această idee doar pentru faptul că o autoritate medicală o susține, indiferent de cât de mult sau de puțin cunoaște ea subiectul.”

Majoritatea medicilor care au promovat fluorurarea nu au știut de existența unor dovezi științifice care demonstau toxicitatea fluorurilor. Fluorurarea a fost introdusă publicului ca un progres științific și prezentată ca o substanță benefică sănătății, folosită spre binele copiilor. Cei care se opuneau fluorurării erau discreditați și etichetați drept impostori, ignoranți sau inconștienți. Datorită unei publicități ofensive asidue, care promova fluorurarea și în același timp masca extrema sa toxicitate, fluorul a devenit intangibil la critici. Spre deosebire de alte substanțe chimice toxice, care au efecte specifice, sărurile fluorului, fiind o otrăvă somatică, produc o gamă largă de efecte nocive asupra sănătății, dar care sunt mult mai dificil de diagnosticat.

Recent, documente secrete declassificate ale Armatei, cum ar fi cele ale *Proiectului Manhattan* (programul militar ultrasecret care a produs bomba atomică), au arătat că fluorurile au fost substanțele chimice-cheie din producerea bombei atomice și erau necesare milioane de tone pentru fabricarea bombei cu uraniu și plutoniu. Otrăvirea cu fluor, și nu radiațiile au produs daune muncitorilor și comunităților din zonă. Cercetătorilor bombei atomice li s-a ordonat să „fabrice” probe, care să-i ajute în apărarea din litigii.

Jurnalul American al Stomatologilor din august 1948 a arătat că, din motive de „securitate națională”, Comisia Energiei Atomice a cenzurat spre publicare probele asupra efectelor nocive ale fluorului. Singurul raport publicat afirma că fluorurile erau sigure pentru oameni în doze mici.

Membrii companiilor de fluoruri erau: *US Steel, ALCOA, Kaiser Aluminum, Reynolds Metals*. În prezent, nici FDA, nici Institutul Național de Cercetări Stomatologice, nici Academia Americană de Stomatologie Pediatrică NU AU NICI O DOVADĂ pentru siguranța și eficiența fluorurilor.

Academia Internațională de Medicină și Toxicologie Orală a clasificat fluorul drept medicament dentar neautorizat, datorită extremei sale toxicități.

Programul Toxicologic al Institutului Național de Cercetare asupra Cancerului are studii care i-au permis să afirme că fluorurile „sunt cancerigene fără nici un echivoc”.

În 2003, guvernul SUA a emis un Act al Apei, care face imposibilă incriminarea juridică și penală a companiilor de administrare a apei publice pentru adăugarea de fluor.

Corporațiile farmaceutice și biochimice sunt profund implicate în „procesul de fluorurare” a populației mondiale, prin diverse metode care vizează controlul maselor: medicamentele sedative, pastele de dinți, ascunderea adevărului despre efectele nocive ale fluorului, urmărindu-se constant inducerea unei stări de inconștiență și chiar a morții.

FLUORUL ȘI BOMBA ATOMICĂ

După mai bine de 50 de ani de la aprobarea în SUA a fluorurării apei potabile, s-au descoperit recent documente guvernamentale declassificate, care dezvăluie o legătură surprinzătoare între utilizarea fluorurilor și începuturile epocii nucleare.

Astăzi, două treimi din America are apă fluorurată. Încă de la începuturile celui de-al doilea război mondial, când SUA realiza prima bombă atomică din lume, liderii „sănătății” publice a națiunii americane au susținut că doze mici de fluor sunt sigure pentru sănătatea oamenilor și pentru dentiția copiilor. Aceste afirmații trebuie acum reexamineate, în lumina ultimelor sute de documente (secrete în timpul războiului mondial).

Aceste documente arată că fluorurile sunt unul dintre cele mai toxice substanțe chimice cunoscute vreodată. Din programul bombei atomice, ele s-au evidențiat ca fiind reziduul chimic cel mai periculos pentru sănătate, atât pentru muncitori, cât și pentru comunitățile din împrejurimile fabricii.

Alte dezvăluiri:

1. Multe din așa-zisele „dovezi” referitoare la siguranța fluorurilor în doze mici au fost generate de pseudo-oamenii de știință care au participat la Programul Bombei Atomice și care, în secret, au ordonat răspândirea acestor „probe utile în caz de controverse”, ca să se poată apăra împotriva reacției cetățenilor care au suportat prejudicii. Documentele arată că primul proces legal deschis împotriva Programului American al Bombei Atomice a fost referitor nu la daunele radiațiilor, ci la ale fluorurilor.

2. A fost necesară realizarea unor studii pe oameni. Cercetătorii de la Programul Bombei Atomice au jucat un rol important în coordonarea și implementarea unuia dintre cele mai ample studii ale SUA despre efectele fluorurării apei publice asupra sănătății, realizate în Newburgh, New York, între 1945 și 1955. Apoi au adunat și au analizat în secret mostrele de sânge și de țesut ale cetățenilor din Newburgh, într-o operațiune denumită codificat *Programul F*.

3. Raportul original secret al unui studiu făcut de cercetătorii implicați în *Programul F* în august

1948, publicat în *Jurnalul American al Asociației Stomatologilor*, arată că dovezile care demonstau reacțiile adverse ale fluorurilor au fost **cenzurate** de Comisia Energiei Atomice din SUA (considerată a fi cea mai puternică agenție din perioada Războiului Rece), din motive de „securitate națională”.

4. Studiile referitoare la siguranța fluorurilor din Programul Bombei Atomice au fost realizate la Universitatea Rochester — unde s-au făcut cele mai puternice experimente de iradiere pe oameni din Războiul Rece, în care pacienții din spital, fără să bănuiască nimic, erau injectați cu doze extrem de toxice de plutoniu radioactiv. Studiile cu fluoruri au fost realizate în aceeași „manieră etică”, având drept paravan „securitatea națională”.

5. Substratul ascuns și adevărata motivație a campaniei furibunde pentru convingerea populației de siguranța fluorurilor, care a început în anii '50, a devenit clară de-abia acum publicului larg, cercetătorilor, medicilor și jurnaliștilor. Documentele declassificate sunt în perfectă concordanță cu dovezile și cercetările din ce în ce mai numeroase, referitoare la efectele nocive ale fluorurilor asupra sănătății oamenilor și mediului.

6. Expunerea populației globale la fluoruri a crescut foarte mult după cel de-al doilea război mondial, nu doar datorită fluorurării apei și a pastei de dinți, ci și datorită poluării mediului de către industrii, de la industria aluminiului la cea a pesticidelor, fluorurile fiind atât substanțe chimice industriale, cât și reziduuri toxice. Din ce în ce mai mulți oameni prezintă fluoroză dentară, primul semn vizibil al expunerii prelungite la fluoruri (pete albicioase, puncte negre și dungi, înnegrirea dinților datorită demineralizării). „Dinții sunt imaginea a ceea ce li se petrece oaselor noastre” a spus profesorul Paul Connett, de la Universitatea St. Lawrence din New York.

7. În urma declassificării acestor documente secrete, cercetătorii care le-au revizuit se tem că, întrucât aceste fapte au fost ascunse și clasificate drept secrete de stat, orice studii și evaluări științifice obiective și vitale pentru sănătatea populației au fost practic împiedicate.

În toamna anului 1990, dr. Phyllis Mullenix, fost șef al Departamentului de Toxicologie de la Centrul Dental Forsyth din Boston, a organizat o conferință la Institutul Național de Sănătate din Washington. Au asistat oficialități de la FDA, printre care și dr. Harald Loe, șeful Institutului Național de Cercetări Dentare, precum și reprezentanți ai Serviciului Public de Sănătate. Ea a realizat un studiu de laborator timp de doi ani, cercetând efectele fluorurilor pe 500 de cobai. A folosit tehnologia computerizată *Rapid* a laboratoarelor de la Forsyth, unde a realizat experimentul. Studiile pe care ea le-a efectuat au indicat că fluorurile sunt o toxină extrem de puternică, ce acționează la nivelul sistemului nervos central. Noile informații din China susțin de asemenea această teză, arătând o corelație între expunerea la doze mici, dar repetate, de fluor și diminuarea IQ-ului în cazul copiilor. Însă nimeni nu s-a lăsat convins de rezultatele zdrobitoare ale acestui experiment și nimeni nu a fost dispus să transmită mai departe ecourile acestei expunerii.



Mulți dintre oficialii sănătății publice prezenți în acea sală își dedicaseră întreaga lor viață și carieră promovării beneficiilor fluorurilor. A admite public acum că totul nu fusese decât o gravă eroare ar fi fost prea rușinos pentru ei. Iar a face guvernul să-și schimbe poziția referitoare la fluoruri era o sarcină și mai dificilă.

În timpul studiilor sale, dr. Mullenix a fost stupefiată să descopere că în SUA nu existau studii anterioare referitoare la efectele fluorului asupra creierului uman. Ea a mai declarat că „informația veche despre fluoruri a fost practic „îngropată””.

Însă documentele declassificate ale Programului Bombei Atomice arată contrariul. Un Memorandum al *Proiectului Manhattan* din 29 aprilie 1944 afirma: „Evidențe clinice arată că hexafluorura de uraniu are un efect dezastruos asupra sistemului nervos central. Se pare că elementul F (simbolul pentru elementul chimic fluor) este factorul principal, mai mult decât U (simbolul pentru elementul chimic uraniu).” Memorandumul, semnat de un căpitan al corpului medical al proiectului, poartă ștampila **SECRET** și este adresat Colonelului Stafford Warren, șeful Departamentului Medical al *Proiectului Manhattan*.

Cel care a propus cercetări ulterioare asupra acestui subiect, atașat la Memorandumul din 29 aprilie 1944, a fost dr. Harold Carpenter Hodge, șeful studiilor de toxicologie asupra fluorurilor de la departamentul *Proiectul Manhattan* al Universității Rochester, ajutat de dr. Robert Arthur Kehoe. Cei doi sunt responsabili de rezultatele false ale studiilor și de promovarea fluorurării, în perioada 1940-1950.

Dr. Mullenix a replicat: „Nu pot să cred că mi-au spus că studiul meu este fals, când au știut de acest document al *Proiectului Manhattan*, care arată exact același lucru.” Ea presupune că rezultatele studiului au fost „îngropate” din cauza dificultăților juridice și a problemelor de relație cu populația civilă, pe care le-ar fi putut avea guvernul. Cincizeci de ani mai târziu, consultantul de specialitate al dr. Mullenix a fost chiar Dr. Harold C. Hodge, care la acea dată deținea titlul de doctor emerit, ca autoritate mondială asupra așa-ziselor efecte benefice ale fluorurilor.

Apariția acestor documente începe o dată cu anul 1944, când a avut loc un incident de poluare

extrem de grav în regiunea companiei chimice *E.I. DuPont de Nemours* din DeepWater, New Jersey. Fabrica producea milioane de tone de fluoruri pentru *Proiectul Manhattan*, în cadrul căruia oamenii de știință lucrau pentru a produce prima bombă atomică din lume.

Fermele din Gloucester și Salem erau faimoase pentru producția lor de piersici de calitate superioară, pe care le exportau direct la Hotelul *Astoria* din New York.

În vara anului 1944, fermierii au raportat că ceva le ardea culturile, vacile nu puteau sta în picioare, caii erau bolnavi și atât de înțepeniți, încât nu puteau munci, păsările au murit după o ploaie de o noapte și fermierii care mâncaseră legume sau fructe culese direct de pe câmp vomitaseră timp de două zile după aceea.

Dr. Harold C. Hodge scria îngrijorat în 1946, într-un memoriu secret, despre problemele care apăruseră în urma contaminării cu fluoruri a regiunilor din jurul fabricii:

- compromiterea culturii de piersici din 1944;
- un conținut extraordinar de mare de fluoruri în legumele crescute pe câmpurile din jur;
- un conținut extrem de ridicat de fluoruri în sângele oamenilor care locuiau în zonă;
- otrăvirea cailor și a vitelor din zonă.

Fermierii din New Jersey au așteptat terminarea războiului, după care au dat în judecată Compania *DuPont* și *Proiectul Manhattan* pentru daunele aduse zonei și oamenilor din regiune, prin contaminarea cu fluoruri. Acesta a fost primul proces judecătoresc împotriva Programului Bombe Atomice. Această acțiune în justiție a șocat și zguduit guvernul. Documentele declassificate dezvăluie o serie de întâlniri urgente, ținute în secret, între Departamentul de Război al SUA, *Proiectul Manhattan*, FDA, Departamentele de Justiție și Agricultură, Serviciul Chimic al Armatei, Arsenalul *Edgewood*, Biroul de Standarde și avocații de la *DuPont*, cu scopul găsirii unei modalități de a închide gura fermierilor din New Jersey.

Generalul Groves i-a scris Președintelui Comitetului special al Energiei Atomice, la 28 februarie 1946, că „Departamentul Justiției ar fi bine să coopereze împotriva acestor procese”.

Într-un memoriu din 2 mai 1946, locotenent-colonelul Cooper B. Rhodes notează că aceste agenții „conduc investigații științifice, pentru a obține dovezi, pe care să le folosească în scopul protejării intereselor Guvernului în acest proces intentat de fermierii din New Jersey”.

De ce această stare de urgență pentru câteva procese intentate de niște fermieri? În 1946, Statele Unite începuseră producția pe scară largă a bombelor atomice. Nici o altă națiune nu testase încă o armă nucleară, iar bomba atomică era văzută ca fiind crucială pentru ca Statele Unite să preia



conducerea lumii după război. Procesele asupra fluorurilor din New Jersey erau o serioasă amenințare a acestei strategii militare deja stabilite de guvernul american. Spectrul proceselor nesfârșite hăitua armata.

Dacă fermierii ar fi câștigat (și acest lucru era foarte posibil), s-ar fi deschis ușa unor procese ulterioare, care ar fi putut împiedica Programul Atomic să mai utilizeze fluoruri sau chiar l-ar fi oprit complet. Rapoartele privitoare la prejudiciile umane amenințau în special soarta Programului Atomic.

Pusă în fața unei amenințări a FDA-ului de a pune un embargo pe produsele contaminate cu fluoruri provenind din această regiune, compania *DuPont* i-a trimis pe avocații săi la birourile FDA din Washington. Orice măsură ar fi luat FDA, avea un efect dezastruos asupra

companiei *DuPont*. După terminarea întrunirii, căpitanul John Davies de la *Proiectul Manhattan* l-a abordat pe șeful FDA și a subliniat „că rezultatul acțiunii FDA ar putea afecta grav interesele guvernului”.

Nu a fost nici un embargo. În schimb, s-au realizat noi studii asupra nivelurilor de fluoruri din zonă, conduse nu de Departamentul Agriculturii, așa cum ar fi fost firesc, ci de Serviciul Militar de Chimie, pentru că „ar cântări mai greu, ca dovezi, în cazul în care ar începe procesele intentate de partea vătămată”.

Soluția salvatoare a venit de la șeful toxicolog al *Proiectului Manhattan*, Harold C. Hodge, expusă într-un memoriu secret din 1 mai 1946, către șeful Secției Medicale, Colonelul Warren: „Oare ar fi folositor să contracarăm teama localnicilor de fluoruri, prin intermediul unor conferințe educaționale despre fluor și poate chiar despre beneficiul său asupra sănătății dinților?” Asemenea conferințe mincinoase au fost ținute într-adevăr, nu doar pentru oamenii din regiunea New Jersey, ci și pentru întreaga națiune.

Documentele care ar fi trebuit să fie piesa forte în procesul intentat de fermieri și să indice cantitatea de fluoruri pe care *DuPont* o deversase în atmosferă în timpul războiului au fost clasificate drept „secret militar”. Fermierii au fost apoi „îmbunați” cu sume modice de bani.

Universitatea Medicală *Rochester* din New York a găzduit o secțiune importantă a *Proiectului Manhattan*, care studia efectele asupra sănătății a „materialelor speciale” (uraniu, plutoniu, beriliu și fluoruri), ce erau folosite la fabricarea bombelor atomice, finanțate de guvern. Aceste finanțări guvernamentale, de miliarde de dolari, către *Proiectul Manhattan* și succesorul său, Comisia de Energie Atomică, au continuat și după terminarea războiului. Studiile asupra fluorurilor, clasificate drept „secrete militare” ale Universității *Rochester* și denumite codificat *Programul F*, au continuat

până în anii '50, fiind conduse de Proiectul Energiei Atomice. Programul F nu a avut nici o legătură cu dentiția copiilor, ci a apărut din necesitatea de a apăra bomba atomică și fabricarea acesteia. Scopul acestui program era obținerea de date care să poată fi folosite în proces. Iar cercetările au fost conduse chiar de inculpați.

Substratul intereselor ascunse reiese clar din aceste documente secrete. Dacă în Programul F se descoperea că doze mici de fluor sunt periculoase pentru mediu și sănătate, acest fapt ar fi atras opoziția publică asupra Programului Bombei Atomice și la o serie de procese usturătoare, în legătură cu daunele aduse sănătății umane.

Avocatul Jacqueline Kittrel, care a studiat documentele declassificate, a declarat: „Studiile realizate în scopul prevenirii proceselor și conduse de către inculpați nu ar trebui să fie considerate date științifice și nu ar trebui acceptate astăzi, din motivul elementar că ele nu vizează din start siguranța oamenilor.”

Dr. William H. Bowen, purtătorul de cuvânt al Facultății de Stomatologie a Universității Rochester, a declarat: „Din nefericire, principalele dovezi ale siguranței fluorurilor pentru sănătatea oamenilor se bazează pe aceste studii ale cercetătorilor de la Programul F al Universității Rochester. După război, această universitate s-a lansat ca fiind centrul academic de frunte pentru stabilirea siguranței fluorurilor și a eficacității lor în reducerea cariilor dentare.”

Interesul Programului F în acțiunea de fluorurare a apei nu era orientat doar pentru a contracara teama de fluoruri a localnicilor din New Jersey. Pentru a fi testate efectele fluorului, Programul Bombei Atomice cerea studii pe oameni. Adăugarea fluorurilor în apa curentă a populației s-a dovedit o oportunitate neașteptată pentru acest scop.

Cercetătorii de la Programul Bombei Atomice au jucat rolul determinant, chiar dacă nedezevăluit, în planul de fluorurare a apei publice, care a început în Newburgh, New York. Proiectul Demonstrativ Newburgh este considerat a fi cel mai amplu studiu făcut asupra efectelor fluorurării, care furniza majoritatea dovezilor ce susțineau ideea că doze mici de fluor sunt sigure pentru oasele și dentiția copiilor.

În 1943 s-a instituit un comitet condus de dr. Harold C. Hodge, care recomanda fluorurarea apei din Newburgh. Afiliațiile militare ale membrilor

acelui comitet au fost ținute ascunse, dr. Hodge fiind prezentat ca farmacolog, iar Henry Barnett (de la Secția Medicală a Proiectului Manhattan), ca medic pediatru. Comisia a oferit „asistență și îndrumare” pe întreaga durată a „experimentului”.

În urma acestui experiment uman, trebuia să reiasă dacă apăreau efecte cumulative, benefice sau nocive, asupra țesuturilor și organelor oamenilor, prin ingerarea continuă a unor concentrații mici de fluoruri.

În mai 1945 a început efectiv fluorurarea apei din Newburgh și, timp de 10 ani, locuitorii au fost studiați de către Departamentul de Sănătate al Statului New York.

În paralel, Programul F își realiza propriile sale studii secrete, pe baza mostrelor de sânge, de țesuturi și de placentă prelevate de la locuitorii din Newburgh.

Raportul final al Proiectului Demonstrativ Newburgh, publicat în 1956 în *Jurnalul Asociației Americane a Stomatologilor*, concluziona că „doze mici” de fluoruri erau sigure pentru cetățenii americani. Dovezile biologice bazate pe munca „de prestigiu” a Proiectului de Energie Atomică a Universității Rochester au fost oferite de dr. Hodge.

Astăzi, dezvăluirile aduse prin declassificarea documentelor secrete, care arată că cercetătorii de la Programul Bombei Atomice au „condus” experimentul de fluorurare a apei de la Newburgh, acompaniat de studierea sângelui și a țesuturilor locuitorilor, este privită cu suspiciune de comunitatea medicală și de cetățeni.

Audrey Carey, Primar în Newburgh, a spus: „Sunt complet șocată. Este revoltător să faci experimente și studii fără cunoștința și consimțământul oamenilor. Vreau să continui ancheta asupra acestui experiment sinistru”.

Multe pagini din documentele declassificate lipsesc, fiind rupte din dosar. Acele documente au rămas clasificate ca secrete sau au fost sustrase de guvern. Se mai specifică în documente că muncitorii din fabrica DuPont nu mai aveau dinți și purtau cizme și mănuși speciale pentru că fumațiile de fluoruri le dezintegrau unghiile.

În anul 1990, dr. John Colquhoun a realizat, în Noua Zeelandă, un studiu asupra a 60.000 de copii din școli. Acest studiu a demonstrat că nu exista nici o diferență între dinții elevilor din zonele fluorurate și cei ai elevilor din zonele nefluorurate. Dimpotrivă, dr. Colquhoun a observat că pasta de dinți și apa fluorurată produceau o formă de fluoroză dentară.

FLUORURAREA APEI POTABILE ÎN DIFERITE ȚĂRI

Metoda fluorurării este monitorizată cu multă atenție în diverse locuri de pe glob, în funcție de politica națională. În Australia, Canada, SUA, Irlanda și Noua Zeelandă, o mare parte a populației folosește apă potabilă fluorurată artificial.

Japonia, Suedia, Rusia, Olanda, Germania și Finlanda au avut programe de fluorurare, dar le-au oprit. Franța nu a permis niciodată fluorurarea, iar Belgia a mers chiar mai departe, interzicând tabletele și guma de mestecat cu fluor. În perioada 1990-2000, peste 77 de orașe din America și Canada



au respins fluorurarea apei sau au abandonat programele deja existente.

Singura companie care vinde acid fluorosilicic se află în Irlanda și este deținută de Guvernul Uniunii Europene. Compania chimică europeană, *Kemira Chemicals*, care vinde acest acid către Irlanda este patronată de Guvernul Finlandei. Cu toate că Finlanda a oprit programul de fluorurare al apei în 1992, când studii de sănătate au identificat legătura dintre apa fluorurată și apariția osteoporozei, Guvernul Finlandei vinde totuși către Irlanda un reziduu toxic, pe care aceasta îl introduce în apa potabilă.

MINCIUNA PRO-FLUORURARE PROMOVATĂ PRIN RECLAMELE PENTRU PASTA DE DINȚI

Companiile multinaționale de produse pentru îngrijirea dinților pun noi și noi otrăvuri „exotice” în pastele de dinți. Prin intermediul OMS și al altor misionari ai instituțiilor de sănătate, producătorii de paste de dinți trimit în țările sărace doctori plătiți, pentru a testa diferite medicamente pe populația de acolo. „Hrănind” popoarele credule din India, Asia, Africa și America Latină cu alimente contaminate, ei testează astfel toxicitatea acestora. Medicamentele noi și netestate încă le sunt date gratuit săracilor, punându-li-se sănătatea și viața în pericol, în cadrul acestui experiment în masă, pe cobai umani.

Falșii doctori sunt de fapt niște mercenari, plătiți pentru a răspândi boala și moartea în rândul popoarelor lumii a treia, prin procesul lent al otrăvirii. Doctorii-mercenari testează medicamentele toxice și alte substanțe chimice, introducându-le în hrana gratuită care li se dă săracilor. Misiunea lor de mercenari nu include considerația față de om și compasiunea. Ei sunt, de fapt, cei mai nemiloși dintre mercenari, pentru că acționează în numele carității. Și chiar reușesc să devină populari în mass-media, ca donatori extrem de generoși și misionari ai sănătății!

Pentru a reuși să realizeze acest gen de experimente criminale pe populațiile sărace, instituțiile de sănătate cheltuiesc sume enorme de bani spre a „educa” liderii politici și birocrații locali. Le cumpără apoi tăcerea cu bani grei. Liderii politici locali permit declanșarea acestor războaie chimice și biologice pe scară largă, împotriva populației din propria lor țară, doar de dragul banilor!

Instituțiile de sănătate nu au nici un interes să interzică utilizarea fluorurilor în apă și în pasta de dinți, pentru a opri contaminarea populației și îmbolnăvirea ei, și nici nu o vor face. Chiar și banii pentru producerea medicamentelor toxice care „tratează” toate aceste afecțiuni induse prin fluorurare, tot în buzunarele lor ajung.

Sunt necesare legi care să oblige producătorii să menționeze toate ingredientele pastelor de dinți pe cutie și, de asemenea, să interzică ingredientele nocive!

Majoritatea pastelor de dinți conțin cantități mari de fluor. În doze exagerate, fluorul produce diferite boli: constipație, reumatism, artrită, oboseală cronică, boli de inimă și cancer. Dar, în afară de fluoruri, pastele de dinți mai conțin și alte substanțe chimice toxice, care nici măcar nu sunt menționate pe eticheta produsului. Aceste substanțe chimice produc și ele boli, unele chiar mai periculoase.

Începând din anul 1997, pasta de dinți din America conține un avertisment pe cutie: „Păstrați departe de copiii sub 6 ani. Dacă înghițiți mai mult decât folosiți pentru perierea dinților, mergeți de urgență la medic sau la Centrul de Control al Intoxicației.”

Substanțele chimice din pasta de dinți sunt absorbite de dinți, gingii, membranele mucoase ale gurii și de alte părți ale tractului gastrointestinal, după amestecarea pastei cu saliva. Substanțele toxice ingerate otrăvesc organismul și dăunează dinților, oaselor, sângelui, mușchilor, nervilor etc; produc rigidizarea articulațiilor, umerilor, degetelor, spatelui, șoldurilor, genunchilor, gleznelor etc.

Producătorii mai pun și *substanțe analgezice* în pasta de dinți, pentru a preveni apariția durerilor gingivale. În acest proces, nervii gurii sunt ușor amorțiți, fiind otrăviți zilnic cu o cantitate din ce în ce mai mare de substanțe toxice. Gradat, după luni sau ani de zile de folosire a pastei de dinți cu fluor, toxinele se extind în tot organismul. Membrele și alte părți ale trupului devin din ce în ce mai rigide și letargice și din ce în ce mai dureros de mișcat. Intoxicarea nervilor produce încet-încet slăbirea musculaturii, spasme la nivelul mușchilor, inclusiv la nivelul mușchilor inimii.

Ingerarea regulată a substanțelor toxice din pastele de dinți produce aritmie, iar sângele este intoxicat, ducând la apariția anemiei și a crampelor musculare. Afectarea mușchilor cardiaci duce la diferite afecțiuni ale inimii.

Unele paste de dinți conțin *anticoagulante*, pentru a preveni și opri sângerarea gingiilor. Ingerarea zilnică a acestor agenți anticoagulanți și acumularea lor în corp duce la formarea cheagurilor de sânge în fluxul sanguin, care produc infarct și atacuri de cord.

Multe din toxinele conținute în pastele de dinți produc insomnie și depresie. Slăbirea mușchilor și a nervilor produce letargie și sindromul oboseli cronice.

MANIPULAREA COLGATE

În statul Kenya, după ce (pentru protecția populației) s-a interzis prezentarea la TV a reclamei pastei de dinți *Colgate* cu fluor, a existat o presiune extraordinară asupra televiziunii de stat din partea companiei *Colgate*, care își apăra imaginea și profitul.

Un alt exemplu: când corupția oficială a



fluorurării a fost demascată în Noua Zeelandă, un studiu așa-zis „științific” a fost executat rapid și la comandă, într-o încercare disperată de a se justifica pretențiile pe care guvernul și industria le formulaseră anterior și pentru a se „repara” răul făcut de imperiul fluorurilor. Finanțatorul acestui studiu a fost... compania *Colgate Palmolive*!

EFECTELE NOCIVE ALE FLUORULUI – SUBSTANȚĂ CHIMICĂ ACTIVĂ BIOLOGIC

Fluorul este o otravă extrem de reactivă în trup din punct de vedere biochimic, toxicitatea sa fiind depășită doar de arsen. În ce privește toxicitatea compuşilor fluorurați, aceasta diferă de la un compus la altul: fluoroacetatul de sodiu este de 25 de ori mai toxic decât fluorura de sodiu și de 200 de ori mai toxic decât fluorura de calciu. Fluorura de calciu și fluorura de magneziu sunt prezente în mod natural în apă, și aceste săruri sunt mai puțin solubile și mai puțin reactive decât omonimele lor sintetice folosite în mod artificial la fluorurarea apei. Fluorul este cunoscut și pentru capacitatea sa de a amplifica potențialul toxic al altor substanțe otrăvitoare și de a mări efectele nocive ale medicamentelor și ale drogurilor.

Fluorul este prezent în apa fluorurată, în suplimentele farmaceutice cu fluor pentru copii mici (de exemplu, *Zymafluor*, recomandat pentru dezvoltarea unei dentiții „sănătoase”), în unele alimente pentru copii și în pasta de dinți. Cercetătorii și toxicologii au descoperit că în apa fluorurată în mod natural (în care se găsește fluorură de calciu) există și alte minerale care interacționează cu fluorura, modificându-i gradul de toxicitate și modul de a se absorbi în organism. Iar apa care este fluorurată în mod artificial cu fluorură de sodiu este de 85 de ori mai toxică decât apa naturală, care conține ioni de fluorură.

În *Indexul Merck*, un ghid de referință care prezintă într-un mod complet substanțele chimice, la termenul *fluorură de sodiu* găsim următoarea descriere: „compus cu multe utilizări industriale, printre care și ca insecticid”. La capitolul *Toxicitatea în cazul omului* se precizează că la ingestia a 0,25-0,40 g de fluorură de sodiu se manifestă simptome severe, iar doza letală este de 4 g în cazul adulților și 500 mg în cazul copiilor. Simptomele subletale sunt greață, vomă, tulburări gastrice, diaree, stupoare și stare de slăbiciune a organismului. Simptomele letale sunt slăbirea musculară, tremurături, convulsii, colaps, dispnee, insuficiență respiratorie și cardiacă și, în final, moartea. Simptomele cronice sunt osteoscleroză și colorarea smalțului dinților.

O publicație americană de specialitate, *U.S. Dispensary*, menționează că „fluorul și derivații fluorurați sunt otrăvuri extrem de violente pentru toate tipurile de țesuturi, datorită faptului că precipită calciul. Acest fenomen determină scăderea presiunii sanguine, insuficiență respiratorie

și paralizie generală”.

Ingestia constantă de doze neletale (care se găsesc în apa potabilă și în pasta de dinți) determină o inhibare permanentă a creșterii și dezvoltării organismului. Afinitatea mare a fluorului pentru ioni de calciu determină formarea de sedimente în țesuturile dinților și crește fragilitatea lor. Astfel, în timp, apare afectarea parodontiului, incluzând gingivita și parodontoza.

Se știe că artera aortă și anumite organe vitale, cum sunt rinichii, glanda tiroidă, ficatul, plămânii, sunt ținte ale acumulării unor concentrații mari de fluor. Nu contează cât de mici sunt cantitățile de fluor din alimentația noastră, pentru că o parte din această cantitate de fluor se acumulează în corp. Atunci când apa potabilă este „îmbogățită” cu fluoruri, cantitatea acumulată este și mai mare. Felul în care se depune și în ce organe, este un mecanism imprevizibil. Unii oameni pot stoca în anumite țesuturi de 100 de ori mai mult fluor decât în altele. Aceasta arată că fluorul este una dintre cauzele bolilor cronice. În ceea ce privește cantitatea de fluor care se găsește în anumite medicamente (preparate pe bază de calciu, steroizi sau vitamine, medicamente tranchilizante) și alimente pentru copii, deși se consideră „doza zilnică necesară de fluor”, menționăm că această „infimă” doză se acumulează în timp și produce efecte toxice, uneori boli letale.

Consiliul Național pentru Cercetare din SUA (NRC) a publicat mult-așteptatul studiu al EPA, privind nocivitatea apei potabile fluorurate. NRC a concluzionat că standardul EPA pentru fluoruri (4 ppm) este periculos și că el trebuie redus. Acest standard expune populația la riscuri de boală, PARADOXAL, ÎN SPECIAL LA BOLI DE DINȚI ȘI DE OASE, dar și la boli ale altor sisteme din corp: sistemul nervos, endocrin și imunitar. Se mai arată că efectele nocive ale fluorurilor sunt potențate de interacțiunea fluorului cu alți compuși chimici (cum ar fi iodul în deficit sau aluminiul în exces). Pe baza a numeroase studii histologice, chimice și moleculare, s-a descoperit că fluorul interferează cu funcțiile creierului și ale trupului, prin modalități directe sau indirecte.

Se cunoaște faptul că fluorul favorizează dezvoltarea cancerului. Această substanță modifică metabolismul celular prin schimbarea permeabilității membranei celulare. Ea inhibă enzima numită *catolaza*, care face parte din anumite sisteme enzimice, și astfel este favorizată dezvoltarea unor virusuri și apariția anumitor boli, inclusiv a cancerului, într-un ritm foarte rapid. De asemenea, studiile au arătat că fluorul determină și modificări genetice, el fiind una dintre substanțele mutagene, capabile să transforme celulele normale în celule canceroase. Unul dintre cele mai frecvente tipuri de cancer pe care îl induce fluorul este cel la nivelul cavității bucale.

Atunci, ne punem în mod îndreptățit întrebarea: de ce se pune fluor în pasta de dinți? Pentru



că aceasta aduce profituri financiare imense. Iar consumatorii naivi contribuie cu inconștiență la bunăstarea industriei medicale și farmaceutice, sacrificându-și propria sănătate!

Procesul de fluorurare este interzis în unele țări, dar el totuși se practică în multe zone de pe glob. Cunoscând efectele fluorurării apei și a produselor medicamentoase, de igienă și de alimentație, ne putem opune acestui proces, acționând ca niște oameni conștienți de implicațiile și pericolele la care se expun, cel puțin refuzând să consumăm aceste produse.

O soluție ideală pentru înlocuirea pastei de dinți cu fluor este spălarea dinților exclusiv cu sare marină neiodată.

În faza incipientă, tratamentul local cu fluoruri are un efect remineralizant la nivelul cavității bucale. Deși fluorul ajută la prevenirea cariilor dentare, efectele sale distructive sunt incomparabil mai mari decât contribuția benefică pe care o manifestă, dacă se continuă acumularea sa pe o perioadă mare de timp. Există și alte substanțe mai blânde care, deși previn caria dentară, totuși nu sunt folosite pe scară largă. De ce? Pentru că nu au efectele toxice urmărite de cei care controlează acest domeniu! Există alte paste de dinți care, deși nu conțin fluor, sunt cel puțin la fel de eficiente în prevenirea cariilor ca și cele cu fluor. Dar prețul acestora este mult mai ridicat, deși ingredientele folosite nu sunt neapărat mai costisitoare. Scopul este ca majoritatea oamenilor să nu aibă ușor acces la aceste produse sigure.

Derivații fluorurați nu sunt biodegradabili, ci se acumulează în mediul în care sunt propagați. Aproximativ o jumătate din cantitatea de fluor ingerată pe parcursul unei zile este reținută în trup. De aceea, fluorul este cu atât mai periculos. Rinichii, în cazul unei funcționări normale, pot elimina doar jumătate din cantitatea de fluor care este ingerată. Restul de fluor se absoarbe în țesuturile bogate în calciu, cum sunt oasele și dinții.

Fluorul determină următoarele efecte asupra organismului uman:

- Are acțiune neurotoxică și scade coeficientul de inteligență, capacitatea de concentrare și de atenție; favorizează boala Alzheimer.
- Perturbă sistemul imunitar prin inhibarea ratei de multiplicare a celulelor albe în țesuturile infectate și atacă diferitele țesuturi ale organismului; induce creșterea numărului de radicali liberi, care sunt responsabili de declanșarea bolilor; interferează în procesul de sintetizare a ADN-ului sau acționează direct asupra ADN-ului. Nu s-a realizat nici un singur studiu care să investigheze dacă apa fluorurată este asociată cu modificări ale funcțiilor imunitare. Nici un studiu nu a cercetat dacă persoanele care prezintă imunodeficiență tolerează apa fluorurată. Pacienții cu sistemul imunitar slăbit (bolnavii de SIDA, cei care au suferit un transplant sau cei

căroră li s-a înlocuit măduva) sunt expuși la riscul extrem de mare ca fluorul să le afecteze și mai grav sistemul imunitar.

- Poate modifica informația codului genetic și crește incidența tuturor tipurilor de cancer.

- Inhibă anumite enzime-cheie și sisteme enzimatic.

- Irită mucoasa gastrică.

- Produce sindromul intestinului iritabil.

- Afectează sistemul endocrin. Dovezile care indică acest fapt variază de la un individ la altul: fluorul distruge echilibrul hormonal, alterând răspunsul endocrin. Mecanismul de acțiune este direct sau indirect: directă stimulare sau inhibare a secreției hormonale prin interferarea cu funcția secundară de transmitător, indirectă stimulare sau inhibare a secreției hormonale prin afectarea nivelului de calciu din organism, inhibarea enzimelor periferice necesare pentru activarea hormonilor. Aceste dezechilibre hormonale pot avea un rol deosebit în apariția, dezvoltarea sau accelerarea unor boli mintale.

Un studiu realizat de dr. Jennifer Luke de la Universitatea Surrey, Guilford, Anglia, a arătat că, după o jumătate de secol de folosire profilactică a fluorului în stomatologie, se cunoaște acum că fluorul se acumulează foarte repede în glanda pineală umană. Glanda pineală a persoanelor în vârstă conține mai mult fluor decât oricare alt țesut moale. De fapt, glanda pineală are în structura sa și un țesut mai tare, care conține cristale de hidroxiapatită, iar acest țesut tare acumulează mai mult fluor decât orice alt țesut tare din organism (de exemplu, dinții și oasele). Glanda pineală este prima țintă a acumulării de fluor în organism.

S-a mai descoperit că orice substanță care afectează funcția glandei pineale afectează sănătatea organismului în ansamblu, în diferite feluri, incluzând problemele legate de maturizarea sexuală, de metabolizarea calciului, de funcția glandei paratiroide, osteoporoza de la postmenopauză, cancerul și bolile psihice.

- Expunerea la fluor duce la alterarea producerii de melatonină și la întârzierea maturizării sexuale.

- Expunerea la fluor crește nivelul de glucoză din sânge, mărind astfel gravitatea unor tipuri de diabet. Ca urmare, diabeticii doresc să bea și mai multă apă, și, în consecință, consumul de fluor va fi și mai ridicat.

- Are acțiune depresivă asupra activității glandei tiroide cu 30-40%.

- Acumularea de fluor la nivelul scheletului determină o creștere anormală a densității osoase și sporește calcifierea ligamentelor. Acest fenomen se realizează de-a lungul timpului, prin ingerarea fluorurilor timp de mai mulți ani la rând. La început, apar dureri la nivelul încheieturilor și, în timp, acestea devin rigide. Oasele devin fragile și astfel apar foarte ușor fracturile osoase. Este favorizată dezvoltarea cancerului osos (derivații fluorurați au



potențial cancerigen). Examine la microscop, depozitele din oase sunt cristale de fluorură de calciu. Metabolismul calciului este perturbat și crește incidența osteoporozei. Celulele imunitare se dezvoltă în măduva osoasă, iar această acumulare de fluor din oase afectează grav imunitatea umorală și producerea de anticorpi.

- Ingestia de fluoruri, în special în timpul copilăriei, atunci când dantura este în formare, determină scăderea rezistenței dinților, aceștia devenind fragili și lipsiți de componentele minerale. Și mai periculoasă este ingestia de derivați fluorurați înainte de formarea dinților. Pasta de dinți cu fluor modifică echilibrul acido-bazic din cavitatea bucală.

- Apar reacții alergice și de hipersensibilitate. Aceste reacții sunt: erupții la nivelul pielii, dureri gastrice și perturbări la nivelul sistemului nervos, dezvoltarea unei stări de stres continuu (aportul de magneziu prin legumele și fructele care îl conțin și oprirea ingerării de fluor pot contracara stresul).

- În cazul copiilor, determină hiperactivitate, crește riscul leucemiei.

- Favorizează nașterea copiilor cu sindrom Down.

- În timpul sarcinii, ingerarea de fluor produce efecte teratogene și chiar moarte prenatală.

- Alte reacții ale fluorurării sunt: modificări ale măduvei osoase, artrită, osteomalacie, osteoporoză, scăderea cantității de colagen. Dintre reacțiile adverse acute menționăm: tulburări gastrointestinale, polidipsie, stomatită, dureri articulare, dureri de cap, tulburări de vedere, slăbiciune musculară, stări de oboseală extremă, scăderea apetitului.

Expunerea la fluoruri aluminioase se produce prin consumul unei surse de fluor (apa de la robinet, de exemplu) și o sursă de aluminiu (apa de la robinet, reziduuri de alimente, hrană pentru bebeluși, medicamente antiacide care conțin aluminiu, deodorante, produse cosmetice, oale din aluminiu în care se prepară hrana, folii de aluminiu în care se ambalează hrana, ambalaje standard ale alimentelor care conțin aluminiu).

În 1975, dr. John Yiamouyannis a publicat concluziile unui studiu pe care l-a realizat: el a observat o creștere semnificativă a cancerului în zonele cu apă fluorurată, comparativ cu regiunile nefluorurate. Institutul Național Privind Cancerul (*The National Cancer Institute*) din SUA a urmărit apoi să infirme aceste rezultate. De aceea, dr. Yiamouyannis a avut o întâlnire cu dr. Dean Burk, care în perioada 1939-1974 fusese chimistul-șef al Institutului, și apoi a devenit congressman. Dr. Yiamouyannis și-a prezentat rezultatele cercetărilor sale și ulterior s-au pus bazele *Amendamentului Delaney* din Constituția SUA. Prin acest amendament, era interzisă adăugarea în alimente a substanțelor cu risc sau efect cancerigen.

În 1976, dr. D. W. Allman, de la *Indiana University School of Medicine*, a tratat cobaii cu 1 ppm fluor,



Rezultatele pe care le-a obținut au fost că, în contact cu aluminiul (în concentrație de 20 ppb), fluorul inhibă migrarea celulelor albe din sânge și anihilează capacitatea acestora de a distruge agenții patogeni.

În 1979, dr. W.L. Gabler și dr. P.A. Leong au publicat în revista *Journal of Dental Research* rezultatele studiului lor, *Inhibarea leucocitelor datorită acțiunii fluorului*. Concluzia a fost că aluminiul din tubul pastei de dinți amplifică efectul nociv al fluorului și inhibă acțiunea leucocitelor (celulelor albe) din sânge, blocând astfel fagocitoza și favorizând ulterior declanșarea cancerului.

Fluorul și siliciul prezente în apă reacționează cu acidul din băuturile carbogazoase. Fluorura de siliciu care se formează are următoarele efecte:

- scade fertilitatea și dezvoltarea sexuală, scade producerea de hormoni.

- are efect citogen, producând sindromul Down.

- afectează ficatul, enzimele din ficat și rinichii (sistemul renal are un țesut mult mai sensibil decât altele); formează pietre la rinichi.

- produce cancer osos și cancer al măduvei osoase, osteosarcom, cancer al vezicii urinare.

Există trei tipuri de otrăviri care se datorează fluorului:

- otrăvirea acută, care are un termen scurt și apare la grade mari de intoxicație (durează maxim 14 zile); reacțiile toxice acute sunt imediat sesizate, efectele sunt evidente și, de regulă, se pot trata; în general, nu rămân efecte secundare pe termen lung;

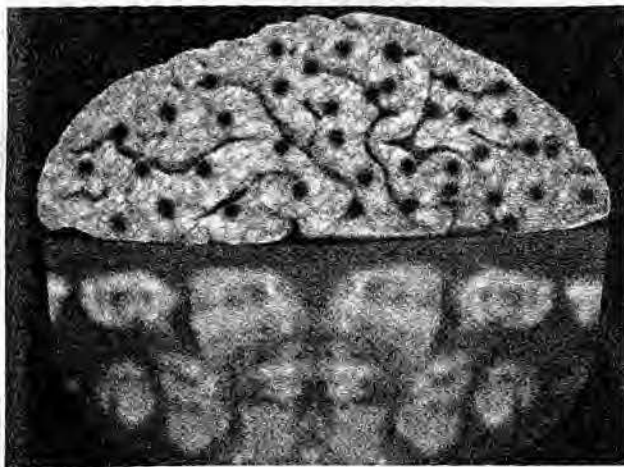
- otrăvirea intermediară (durează de la 15 la 364 de zile);

- otrăvirea cronică implică ingerarea pe o perioadă lungă de timp de doze scăzute de substanță (durează de la 365 de zile în sus); în cazul otrăvirii cronice, efectele pot fi atribuite în mod greșit altor factori.

Analizele care determină toxicitatea din corp se realizează pe probe de ser, de urină, de smalt al dinților, de oase și de păr. Pentru a se determina o intoxicație acută, se preferă analiza urinei. După o expunere timp de un an de zile, se face analiza părului, iar pentru o expunere care a durat ani de zile sau chiar o viață întreagă, se realizează analiza oaselor.

Compușii fluorurați deversați în apa potabilă sunt adesea contaminați cu plumb, arsen și principii radioactive care provin din substanțele folosite la fertilizarea plantelor. Deși cantitățile de toxine nocive din apă publică pot părea mici, ele sunt cumulative și constituie o încălcare a Actului de Păstrare a Siguranței Apei. Există două studii realizate de cercetătorii științifici dr. Masters și dr. Coplan (1999-2000), care au descoperit o creștere semnificativă a cantității de plumb în sângele copiilor (de 2 ori mai mult în cazul copiilor albi și de 6 ori mai mult în cazul copiilor de culoare) din zonele cu apă fluorurată.

În mod consecvent, simptomele care apar se



atribuie altor cauze și nu neapărat acțiunii fluorurilor. Realizându-se această confuzie cu diverse maladii frecvente, se pot recomanda medicamente pe bază de fluor (ca de exemplu *Prozac*, folosit în depresii maniace), ceea ce, desigur, va agrava boala. Deoarece multe medicamente psihoactive sunt pe bază de fluor (hipnoticele, antidepressivle, tranchilizantele), tragem următoarea concluzie: creierul este un organ-țintă al compușilor pe bază de fluor.

FLUROZA DENTARĂ

Copiii care ingerează o cantitate prea mare de fluoruri riscă să dezvolte fluoroză dentară. Acesta este rezultatul pe care îl produc fluorurile asupra dinților în creștere, modificând structura cristalină a smalțului. Este dovada capacității fluorurilor de a produce modificări fiziologice în corp și aceasta ridică îngrijorări cu privire la alte probleme neștiute pe care le-ar putea produce în oase.

În formele ușoare, fluoroza dentară produce pete și striatii pe smalțul dinților, iar în formele avansate, duce la crăparea și fărâmițarea smalțului. Fluorurile cauzează aceste probleme prin acumularea lor constantă în dinți și prin interferarea cu procesul normal de mineralizare a dinților.

Fluorul în proporție de 1:1.000.000 în apa potabilă crește cariile dinților. Mecanismul este că adenzina difosfat (ADP) este distrusă de fluor. Fluorura de calciu care pătrunde în smalț este străină de compoziția naturală a dinților și face smalțul fragil și poros și îl decolorează. Interferând cu procesul de mineralizare, fluoroza reprezintă un efect toxic al fluorurilor și se ridică astfel întrebarea: ce alte părți ale organismului uman, care nu sunt așa vizibile, mai sunt afectate?

În anul 2007, Centrul pentru Prevenirea și Controlul Bolilor (CDC) a publicat ultimele date în urma unei anchete naționale privind rata de incidență a fluorozei dentare la adolescenții din SUA. Ancheta, realizată între 1999 și 2004 de CDC al Institutului Național de Sănătate Publică, a descoperit că 41% dintre copiii cu vârste cuprinse între 12 și 15 ani și 36% dintre tinerii cu vârste între 16 și 19 ani prezentau fluoroză dentară. Cu alte cuvinte, 1 din 3 adolescenți americani prezintă semne vizibile de expunere prelungită la fluoruri. Aceasta este cea mai ridicată rată națională de incidență a fluorozei întâlnită vreodată până acum, mult mai mare decât procentajul de 1-10% din 1940

și decât cel de 23%, cât se descoperise în 1980.

Nu a crescut doar rata fluorozei dentare, ci și gravitatea manifestării ei. În timp ce înainte, doar 1,4% dintre copiii afectați aveau o formă moderată sau gravă de fluoroză dentară, în prezent 3,5% dintre copiii afectați o manifestă.

BĂUTURILE CU FLUOR ȘI FLUROZA DENTARĂ

Cu prilejul celei de-a 35-a Întâlniri a Asociației Americane pentru Cercetări Dentare, echipa de cercetători de la Universitatea din Iowa a prezentat rezultatele studiului său, examinând relația dintre consumul de băuturi care conțin fluoruri și fluoroza permanentă a dinților incisivi.

Studiul a constatat în urmărirea unui grup de copii, încă de la naștere și până la vârste cuprinse între 10 și 13 ani. Părinții lor au notat absolut toate alimentele și băuturile pe care aceștia le-au consumat de-a lungul anilor. Cercetătorii au analizat compoziția apei potabile și a băuturilor carbogazoase din comerț, pentru a determina nivelul lor de fluor. Copiii au fost permanent monitorizați cu vizitele la stomatolog.

Rezultatele comparative finale, raportate la un grup de copii care nu consumaseră alimente sau apă fluorurată, au arătat clar diferențele dintre cele două grupuri. Copiii care consumaseră încă de la vârste fragede alimente instant preparate cu apă fluorurată și băuturi care conțineau apă fluorurată aveau într-o proporție de 35% fluoroză dentară. De asemeni, zahărul sau îndulcitorii artificiali au afectat în mod agresiv dinții.

Alt experiment al acestor cercetători a fost introducerea în diferite tipuri de băuturi comercializate (*Diet Cola*, *Red Bull*, *Coca Cola*, *Gatorade*), timp de 25 de ore, a unor dinți sănătoși extrași. Rezultatele au fost zguduitoare. *Gatorade*, băutura energizantă cu un conținut extrem de mare de zahăr, a erodat cel mai puternic și în profunzime smalțul și dintele. A urmat apoi *Red Bull* și *Coca Cola*.

ÎNDOPAȚI CU FLUOR PRIN ALIMENTELE PROCESATE

Este necesar să cunoaștem că, pe lângă apa fluorurată și pasta de dinți cu fluor, există și alte „căi de fluorurare”: În America, EPA a aprobat folosirea pesticidului fluorură de sulfură în următoarele incinte: fabricile de procesare a alimentelor și hranei pentru animale, brutării, sticlării, fabrici producătoare de conserve, fabrici de procesare a produselor lactate, mori și depozite de făină, fabrici de procesare și ambalare a fructelor proaspete, fabrici de procesare a cărnii, beciuri de vin, fabrici de procesare a ouălor, fabrici de bomboane, fabrici de producere a cidrului, fabrici de procesare a alimentelor uscate, fabrici de prelucrare a tutunului, tratamente pentru procesarea și transportul alimentelor, procesarea băuturilor, procesarea nucilor, procesarea cerealelor, procesarea fructelor de mare, procesarea uleiului vegetal, fabricile de procesare a condimentelor, procesarea oțetului, procesarea produselor făinoase (macaroane, spaghetti, tăitei), procesarea ciupercilor, procesarea

fructelor uscate, procesarea murăturilor, fabricile de gheață, procesarea ciocolatei, procesarea sucurilor de fructe. În 2005, EPA a actualizat reglementările privind toleranța de reziduuri ale fluorului, pentru diferite alimente proaspete și procesate industrial.

E. Ziegler, în articolul *Consumul de fluoruri și prevalența fluorozii dentare*, publicat în anul 2000 în *Jurnalul Sănătății Publice a Stomatologiei*, a spus: „Începând cu 1940, numărul persoanelor care consumă apă fluorurată a crescut în mod constant. Această creștere necontrolată a cantității fluorurilor ingerate la comunități largi de oameni a avut ca rezultat acumularea constantă și masivă de fluoruri în organism, în comparație cu populația din zonele cu apă nefluorurată... Deoarece principalul ingredient al băuturilor carbogazoase este apa, conținutul de fluoruri al acestor produse este cel puțin identic cu nivelul de fluoruri al apei folosite.”

MEDICAMENTELE FLUORURATE SAU EPOCA PROFITURILOR ÎN FLORITOARE

Într-un efort de a crește biodisponibilitatea produselor „curative”, multe produse farmaceutice sunt halogenate (au adaos de fluor, clor sau brom). Este o utilizare abuzivă a acestor substanțe chimice în niște produse, care de fapt, ca să ne vindece, ar trebui să fie cât mai naturale. Există produse farmaceutice care conțin și clor și brom. În ultimii ani, catalogul medicamentelor fluorurate s-a dublat și redublat.

Intenția declarată a farmaciștilor pentru fluorurarea medicamentelor este de a crește activitatea metabolică și, implicit, calitățile „curative” ale medicamentelor. De exemplu, acetatul de fludrocortizon are acțiuni glucocorticoide de 15 ori mai mari decât hidrocortizonul (care este nefluorurat) și efecte mineralocorticoide de 100 de ori mai mari. Însă, potențându-se efectul curativ, efectele nedorite sunt și ele amplificate, iar industria așa-zis „terapeutică” are un câștig dublu: pe de o parte din tratarea bolii inițiale și, apoi, din repararea efectelor iatrogene ale „tratamentului” inițial.

Un exemplu util este pasta de dinți fluorurată, care are pe termen lung nu un efect de îmbunătățire a dinților, ci un proces cronic antimetabolic, de distrugere gravă a sănătății dinților. De aceea, fiecare oraș în care apa este fluorurată și-a dublat numărul de dentiști o dată cu fluorurarea apei și a pastei de dinți.

Moartea are gust de fluor

Există două forme principale de tranchilizante halogenate: majore și minore. Tranchilizantele minore conțin clor sau brom. Tranchilizantele majore sunt fluorurate, și ele sunt agenți anticolinergici, cu efecte intenționate asupra sistemului nervos central, însoțite de tulburări cardiace și respiratorii. Iată câteva principii chimice active utilizate în medicamente: benperidol, droperidol, fluanison

etc. *Rohipnol* și *Valium* sunt produse ale companiei farmaceutice *Roche*, care a fost un membru de origine elvețiană al companiei *IG Farben*. La emisiunea *Raportul de la ora 7.30* a televiziunii ABC, din 12 mai 1988, s-a spus că penitenciarele din vestul Australiei adiministrau deținuților în mod curent *Serapax* și *Rohipnol*, „pentru a-i transforma în mici roboți mai tot timpul”. Aceste pilule se administrau și femeilor însărcinate.

Universitatea Internațională din Florida a arătat următoarele: „cantități mici (0,45 ppm) de fluorură de sodiu scad foarte mult performanțele senzomotorii vizuale”, cu o încetinire a proceselor mintale și a timpilor de reacție fizici (datorită efectului tranchilizant sau sedativ).

La începutul anului 1987, cercetătorii suedezi au legat tranchilizantele de apariția malformațiilor congenitale.

La fel ca tranchilizantele și anestezicele, produsele gazoase sunt și ele halogenate. Gazele de control a maselor și gazele lacrimogene conțin clor sau brom, însă gazele letale dezvoltate de naștiții de la *IG Farben*, *Soman* și *Sarin* erau fluorurate.

APA VIEȚII SAU APA MORTII?

Roca ce are o compoziție pe bază de fosfați este folosită pentru a produce fertilizatorii cu fosfați. Aceștia sunt realizați prin adăugarea de acid sulfuric sau de acid fosforic peste roca de fosfați. În acest

proces sunt eliberate cantități foarte mari de fluoruri (acid fluorhidric sau tetrafluoruri de siliciu), deoarece roca fosfatică are 2-4% fluoruri. Aceste fluoruri sunt captate în epuratorul de gaze pentru controlul poluării. Acidul hidrofluorosilicic este acest produs rezidual din epurator, și el este folosit în fluorurarea sistemului de apă publică în proporție de 90%.

Aceasta este apa pe care sunt forțați să o bea oamenii din regiunile fluorurate artificiale!

În plus, roca fosfatică are radionuclide în concentrații de 10-100 de ori mai mari decât cele găsite în alte structuri naturale. Majoritatea radionuclidelor conțin uraniu și derivații săi. Unele roci de fosfați conțin cantități foarte ridicate de toriu

și derivații săi. Cele mai importante radionuclide găsite în fosfați sunt: uraniul, toriul, radiul, radonul, plumbul și poloniul. Desigur că acestea rămân, în anumite doze, în acidul hidrofluorosilicic introdus în apa publică. Iată ce bem!

POLITEȚEA SURĂZĂTOARE A MORTII

Iată un răspuns al Agenției de Protecție a Mediului SUA, la atenționarea făcută de dr. Leslie A. Russell, privind nocivitatea apei fluorurate:

AGENȚIA PENTRU PROTECȚIA MEDIULUI DIN SUA

Washington DC. 20460

30 martie 1983

Biroul de Cercetare a Apei



Dragă dr. Russell,

Vă mulțumim pentru scrisoarea din 9 martie 1983, cu privire la fluorurarea apei potabile. Informația pe care o deține în prezent agenția noastră este că fluorurarea este o metodă sigură și eficientă de reducere a cariilor dentare. Procesul fluorurării a fost aprobat de mai mulți președinți ai SUA care au fost la conducere și de mai mulți chirurși generali, inclusiv de chirurgul general dr. C. Everett Koop. Am anexat o copie a declarației dr. Koop asupra beneficiilor fluorurării apei.

Cu privire la utilizarea acidului fluorosilicic ca sursă de fluoruri pentru fluorurarea apei, Agenția privește aceasta ca pe o soluție ideală pentru mediu la o problemă care trene de mai mult timp. Recuperând subprodusul (acidul fluorosilicic) de la producătorul de fertilizatori, poluarea apei (prin deversarea de reziduuri) a fost astfel redusă la minim, iar apa potabilă are acum o sursă de fluoruri cu un cost scăzut. Sper că această informație răspunde îngrijorărilor dumneavoastră.

Cu sinceritate, Rebecca Hanmer, Asistent Deputat Administrator al Apei.

Evaziunea, minciunile și negările evidente în cazul surselor de poluare cu fluoruri (industria aluminiului, care folosește fluoruri, producția de fertilizatori etc.) nu sunt decât rezultatul instrucțiunilor federale și internaționale, care se află în spatele poluării nemonitorizate și care acționează în detrimentul sănătății oamenilor!

A fost uriașa cheltuială a d-nei Thatcher pentru campania de fluorurare din Nordul Irlandei o grijă maternă față de dentiția tinerilor irlandezi sau, poate, o încercare de a seda o populație rebelă și de a o subjugă dictaturii autocratice a Angliei? Să ne amintim că Doamna Thatcher a fost academician chimist și este imposibil să nu fi știut de efectele tranchilizante ale halogenilor și ale compușilor săi. În mod similar, minciunile ei „legale” și politice pe scena fluorurării Angliei ne deschid și mai multe întrebări.

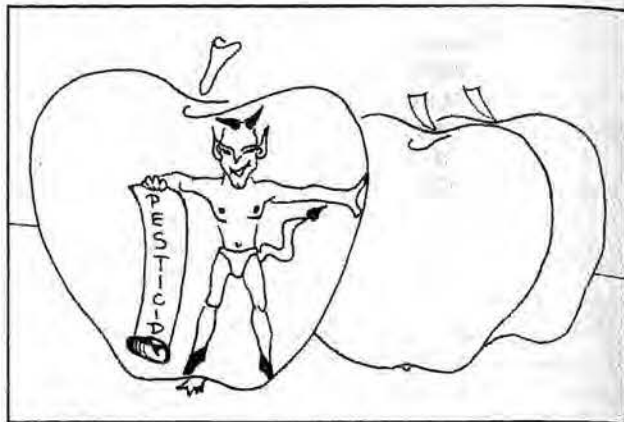
PESTICIDELE FLUORURATE

Îngrijorările oamenilor de știință se referă la toxicitatea, persistența și acumularea continuă a fluorului în organismul oamenilor, al animalelor și în sol. Pesticidele sunt una dintre sursele care afectează, direct sau indirect, toate aceste categorii de medii enumerate. Majoritatea pesticidelor sunt fluorurate.

Principalele pesticide cu conținut de fluoruri sunt:

- **criolitul (fluorură de sodiu și de aluminiu)**
- folosit la struguri, fructe și cartofi;
- **fluorura de sulfură** — este cel mai toxic pesticid fumigen, aprobat spre folosire în 2004 în SUA (această aprobare permite de asemeni și cele mai ridicate niveluri de reziduuri toxice de fluoruri din istoria EPA);
- **fluorura de sodiu** — folosită pentru conservarea lemnului (traverse și stâlpi).

Termenul „organofluorurate” se referă la pesticidele organice care conțin fluor în formula chimică. Acest termen este impropriu, deoarece majoritatea pesticidelor conțin și alți halogeni, în special clor. Un număr de 7 pesticide conțin chiar trei elemente halogene în structura lor chimică:



fluor, brom și clor.

Toxicitatea compușilor fluorurați nu este datorată eliberării de ion-fluorură, ci structurii moleculare particulare a compușilor. Pesticidele fluorurate intensifică activitatea biologică și pesticidală.

Studiile pe animale au arătat că pesticidele care conțin fluor și brom au efecte grave asupra creierului.

CARBURANȚII PE BAZĂ DE FLUOR

Se folosesc aproximativ 150 de hidrocarburi halogenate. Dintre acestea, cele mai utilizate fluorocarburi sunt (în paranteză este trecut numărul lor de identificare):

- Triclorofluorură de metan (11)
- Diclorodifluorură de metan (12)
- Clorotrifluorură de metan (13)
- Tetrafluorură de metan (14)
- Diclorofluorură de metan (21)
- Clorodifluorură de metan (22)
- Tetraclorodifluorură de metan (112)
- Diclorofluorură de tetraetan (114)
- Cloropentafluorură de etan (115)
- Difluorură de etan (152a)

Efectele secundare ale expunerii la aceste fluoruri variază de la: toxicitate cardiacă, dificultăți respiratorii, bradicardie, convulsii, afectarea sistemului nervos, disfuncții ale creierului, tulburări psihomotorii, sedare tranzitorie, afectarea plămânilor și a inimii, ataxie, iritarea tractului respirator superior, hipotensiune sau hipertensiune, apnee, tahicardie, astm, palpitații până la narcoză și chiar moarte.

Compania de aluminiu din Portland, Australia, are aprobarea de a descărca anual în mediu 70 t de fluoruri sub formă gazoasă. Dar cine monitorizează dacă nu se depășește această limită și așa suficient de toxică?

DECLARAȚII ȘI DOVEZI ȘTIINȚIFICE DESPRE NOCIVITATEA FLUORULUI

Opinia Țărilor Scandinave

Dr. Arvid Carlsson, laureat al Premiului Nobel pentru Medicină în anul 2000 pentru descoperirea dopaminei, ca un important neurotransmițător al creierului, a deschis poarta pentru îmbunătățirea tratamentelor neurologice și a tulburărilor psihiatrice.

În jurnalul suedez *Lakartidningen* a apărut în 1978 un eseu intitulat: *Problemele farmacologice și toxicologice actuale ale fluorurilor*, care conține

declarații ale dr. Carlsson. Iată câteva dintre ele:

„Sunt convins că fluorurarea apei, într-un viitor nu prea îndepărtat, va fi considerată istorie medicală. Este în contradicție cu eforturile care se fac pentru a se reduce poluarea chimică a mediului și pentru a înțelege pericolele acesteia. Autoritățile noastre de sănătate vor fi implicate în chiar și mai multe probleme decât cele de poluare. Faptul că o otravă chimică este în mod deliberat introdusă și distribuită prin rețeaua de apă potabilă către întreaga populație și deversată apoi în mediu, în cantități uriașe, este o acțiune răuvoitoare, demonică, în special pentru că această otravă, datorită industrializării, se va acumula masiv în organismul uman și în mediu. Fluorurarea apei contravine și principiilor farmacologiei, care progresează de la o medicație stereotipă, de tipul «o pastilă de trei ori pe zi», la o terapie mai individualizată în ceea ce privește dozarea și selectarea medicamentelor. Adăugarea de medicamente în apa de băut este total opusă ideii unei terapii individuale. Doza este unică pentru toți indivizii, indiferent de vârstă, greutate, istorie medicală, neputând fi adaptată conform cerințelor individuale specifice. În plus, se bazează pe un factor complet irelevant, numit consumul de apă potabilă, care variază extrem de mult de la un individ la altul, nefiind deloc monitorizat sau supravegheat.

Judecând după studiile efectuate, nu s-a produs nici o îmbunătățire a dentiției în urma fluorurării. Mai mult, există chiar efecte opuse celor așteptate: distrugerea smalțului dinților, creșterea numărului cariilor, întreruperea dezvoltării organismului la adolescenți prin osificarea timpurie. Nu există nici o dovadă că fluorurarea apei aduce beneficii, toate efectele asupra populației având un impact negativ, dăunător.”

Între anii 1977 și 1981 s-a instituit un comitet sub conducerea Institutului Național Suedez al Sănătății, pentru a investiga procesul de fluorurare a apei, ca o posibilă măsură sanitară de a fi introdusă în țară prin lege. Centrul de Protecție a Mediului, condus de dr. Bjorn Gillberg, a început o puternică acțiune pentru o decizie politică împotriva fluorurării apei publice. El a strâns informații și a revăzut studii și cercetări recente asupra fluorurării apei. Împreună cu dr. Carlsson, au dus o amplă acțiune împotriva fluorurării, bazată pe dovezi care incriminau procedura. Experiența și autoritatea lor în medicină au contribuit semnificativ la oprirea

fluorurării în Suedia.

Și alți medici, printre care și stomatologul danez Anders Thylstrup, profesor la Universitatea din Copenhaga, a avut o mare influență în discuțiile științifice din Țările Scandinave. Investigațiile sale la microscopul electronic au arătat că smalțul fluorurat devine în timp hipomineralizat, cu o structură poroasă, care reflectă lumina în mod diferit față de smalțul intact, ce este mai alb și, în concluzie, mai sănătos. Grupul său de cercetători a demonstrat că administrarea sistematică de fluoruri în perioada dezvoltării dentiției, conform „mitului fluorurării”, este o metodă așa-zis preventivă irelevantă. Stomatologul danez, alături de alte zeci de oameni de știință laureați ai premiului Nobel în diverse domenii, au declarat public că sunt împotriva fluorurării apei. Olanda nu recomandă nici măcar tabletele medicamentoase fluorurate. Doar America este perseverentă în această practică lipsită de etică medicală.

Robert Carlton, doctor în medicină, fost cercetător la Agenția de Protecție a Mediului (EPA), a declarat în noiembrie 1992: „Fluorurarea este cel mai mare caz de fraudă științifică a acestui secol.”

Profesorul Albert Chatz, doctor în medicină și microbiologie, cel care a descoperit streptomicina, laureat al Premiului Nobel: „Fluorurarea este cea mai mare fraudă care a existat vreodată și a afectat mai mulți oameni decât orice altă fraudă.”

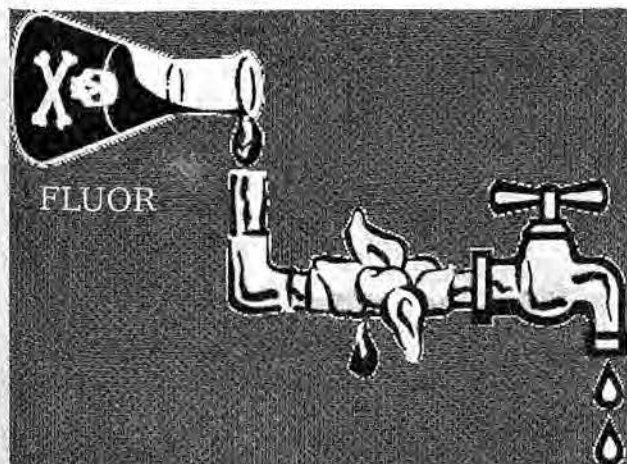
Dr. Cohn de la Departamentul Sănătății Trenton, New Jersey, a arătat la sfârșitul anului 1992 că un studiu din Statele Unite realizat în acel an în trei comitate din New Jersey a indicat că incidența apariției osteosarcomului era de 7 ori mai mare în cazul bărbaților tineri din comunitățile unde apa era fluorurată, în comparație cu comunitățile cu apă nefluorurată.”

Dr. Peter Mansfield, medic englez și membru al grupului de consiliere pentru revizuirea fluorurării din partea guvernului:

„Nici un medic în deplinătatea facultăților mintale nu ar prescrie unei persoane pe care nu a întâlnit-o niciodată, a cărei istorie medicală nu o cunoaște, o substanță care intenționează să producă modificări în trupul acesteia, cu sfatul: «la cât de mult poți din acest medicament; și să știi că îl iei pentru tot restul vieții, pentru că unii copii au carii.» Este o acțiune monstruoasă!”

Un comunicat de presă, din data de 7 ianuarie 2002, spune: „Noi cercetări asupra cancerului osos au arătat o creștere cu 40% a incidenței sale în Republica Irlanda (unde apa este fluorurată), față de Irlanda de Nord (unde apa nu este fluorurată). Cancerul osos, numit osteosarcom, este unul dintre formele de cancer prevalente în cazul bărbaților tineri. S-au făcut studii atât pe animale, cât și pe oameni, care au demonstrat legătura dintre osteosarcom și apa fluorurată.

Paul Connet, doctor în medicină, la sfârșitul anului 2002, a afirmat: „Apa fluorurată este un fenomen specific american. A început în aceeași perioadă în care firma *Azbestos* și-a tras conductele, în care a fost adăugat plumb în benzină, în care PCB a făcut transformatoarele și DDT-ul a fost declarat atât de «sigur», încât autoritățile au pulverizat cu



el în clasele de școală, în timp ce copiii erau așezați în bănci, sau în cantine, în timp ce aceștia mâncau. Una câte una, aceste substanțe chimice au fost interzise, însă fluorurarea a rămas neatinsă."

El afirmă că fluorurarea este NESĂNĂTOASĂ, pentru că:

- încalcă dreptul individului de a consimți medicația ce i se aplică;
- municipalitatea nu poate controla doza fiecărui „pacient”;
- municipalitatea nu poate urmări și monitoriza răspunsul fiecărui individ;
- se ignoră faptul că unii oameni sunt mai vulnerabili la efectul toxic al fluorurilor decât alții; unii oameni ar putea chiar suferi;
- încalcă codul de la Nurenberg, privind experimentele pe oameni.

Tot el spune că fluorurarea este INECHITABILĂ, pentru că:

- ajunge în toate casele; săracul nu-și permite să o evite, chiar dacă ar vrea, pentru că nu poate cumpăra zilnic apă plată îmbuteliată sau filtre scumpe;
- săracul este mai predispus la o nutriție de proastă calitate, care îi face astfel pe copiii lui mai vulnerabili la efectele toxice ale fluorurării;
- foarte rar, dacă nu chiar niciodată, guvernul se oferă să plătească cheltuielile celor ce au nenorocul să facă fluoroză dentară gravă, care cere un tratament medical costisitor.

Declarația dr. Andrew Murrison, în Parlamentul englez:

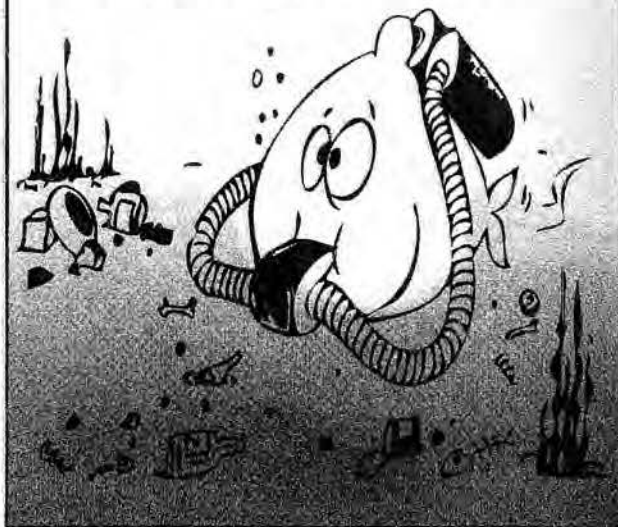
„Cine poate ști cât de mult bea fiecare persoană din apa fluorurată?! Chiar bebelușii fără dinți o consumă prin apa care este adăugată la produsele lor praf, prin laptele matern — dacă mama consumă apă fluorurată —, astfel că, un copil consumă aceeași cantitate de fluoruri ca o persoană matură, și trebuie să luăm în considerare greutatea corporală! Bătrânii care nu au de mult timp dinți, ci proteze dentare, sunt și ei forțați să bea apă fluorurată. Doar pentru că sunt unii cărora le este lene să se spele pe dinți, întreaga populație este obligată să consume acest medicament nedorit!

Dacă deja a doua dentiție a copiilor este decolorată de fluoroză dentară, fiind singura parte a scheletului uman care este vizibilă, ce se petrece atunci cu restul scheletului?! Există o boală numită fluoroză scheletală. Dacă fluorurile reduc cariile dinților, de ce nu utilizăm doar pastă de dinți și gata?

Proprile rapoarte ale Uniunii Europene afirmă că «în Statele Unite, între anii 1989 și 1994, existau peste 10.000 de cazuri de ingerare supradozată de fluoruri din produsele de întreținere a dinților, în cazul copiilor cu vârste cuprinse între câteva luni și 6 ani.»

Cercetător proeminent, își cere public scuze: dr. Hardy Limeback, doctor în biochimie, șeful Departamentului de Stomatologie Preventivă de la Universitatea din Toronto și președintele Asociației Canadiene a Cercetărilor Dentare, într-un interviu surprinzător din aprilie 1999, a anunțat o schimbare de opinie totală: „S-a făcut o mare greșală deversându-se fluor în apa publică

SALVATI APELE NOASTRE!



și folosindu-se medicamente antipsihotice care conțin fluor”.

Un studiu recent al Universității din Toronto a confirmat cele mai mari temeri ale dr. Limeback. „Locuitorii orașelor cu apă fluorurată au în regiunea soldurilor o cantitate de fluor dublă decât cea normală. Și, mai rău decât atât, am descoperit că fluorurile deformează structura de bază a oaselor scheletului uman. Fluoroza scheletului este un simptom deformativ, care apare prin acumularea fluorurilor în oase, făcându-le extrem de fragile și subțiri. Simptomele timpurii sunt pătarea dinților și fragilitatea lor. În prezent, se cheltuiesc mai mulți bani pentru tratarea fluorozei dentare decât pe tratarea cariilor. Asta vă spun din propria mea practică medicală.

Unul dintre cele mai evidente experimente actuale este studiul comparativ între două orașe canadiene. În Toronto s-a fluorurat apa timp de 36 de ani. Însă în Vancouver, oraș în care apa nu a fost niciodată fluorurată, s-a înregistrat o incidență extrem de scăzută a cariilor dentare. Iar această incidență extrem de redusă a cariilor se întâlnește pretutindeni în lumea industrializată, inclusiv în Europa, care este 98% cu apă nefluorurată. Medicii stomatologi se bazează pe curentul de opinie vechi, de peste 50 de ani, prin care asociațiile de sănătate publică și cele de stomatologie au dezinformat oamenii. Și eu trebuie să mărturisesc că am făcut la fel. Din nefericire, am făcut o mare greșală cu toții. Vorbind în calitate de șef al Catedrei de Stomatologie Preventivă, am recunoscut că mi-am mințit fără voie colegii și studenții. Adevărul este o pastilă amară, dar am înghițit-o!”

Dr. Limeback a fost și unul dintre cercetătorii de prestigiu care au contribuit la realizarea Raportului din martie 2006 asupra fluorurării, elaborat de Academia Națională de Știință, care a fost prezentat în fața Congresului SUA. Raportul susține:

- lipsa evidențelor care ar arăta eficacitatea metodei;
- rata extrem de mare a ruinerii dentiției în

întreaga lume, datorită pastelor de dinți cu fluor, a apei fluorurate, a dietei „îmbunătățite” cu fluor;

- fluorul nu protejează smalțul dinților; nu prezintă nici un beneficiu, ci, dimpotrivă, dăunează grav sănătății; stomatologii trebuie să fie conștienți de acest fapt indiscutabil;

- jumătate din cantitatea ingerată de fluor rămâne în sistemul osos, acumulându-se o dată cu înaintarea în vârstă;

- fluorul este un insecticid foarte eficient, care, o dată ajuns în organism, distruge enzimele esențiale; iată și felul în care acționează asupra trupului: de exemplu, fluorurile distrug funcționarea glandei tiroide, cauzând și calcifierea glandei pineale, care dezechilibrează glanda pituitară și care reglementează sistemul endocrin; calcifierea pineală este mai frecvent întâlnită la adolescenți, care sunt în perioada de creștere, întrucât fluorul se acumulează în oase, ducând la oprirea creșterii; comunitățile în care apa potabilă este fluorurată au o rată crescută de fracturi de sold și de cancer;

- banii economisiți prin oprirea fluorurării apei ar putea fi folosiți la educarea publicului pentru o dietă sănătoasă.

La întrebarea „de ce majoritatea stomatologilor și medicilor păstrează gândirea înapoiată, privitoare la fluorurare?”, dr. Limeback a răspuns: „Sunt pe bandă rulantă. Repetă papagalicește ceea ce ADA și AMA au spus prin propagandă de îndocrinare timp de decenii. Nu au timp să cerceteze și să citească studiile recente. Și poate nici nu sunt interesați.

ADA și AMA nu sunt instituții comerciale, dar nici de sănătate! Ele fac o mulțime de bani aprobând droguri și substanțe toxice în dieta oamenilor. Cert este că nu sunt nici instituții de cercetare!

Dentiștii preferă să plătească impozite la organizațiile lor comerciale, pentru a promova ideea că fluorurarea este cea mai importantă soluție pentru sănătatea dentiției. ADA își pune ștampila pe tubul de pastă de dinți fluorurată și asta e tot.

O cantitate infimă de pastă de dinți fluorurată, cât un bob de mazăre, constituie un pericol mortal. De aceea, **pastele de dinți au acest avertisment pe cutie: „în caz de ingerare, mergeți imediat la centrul cel mai apropiat de detoxifiere”**. Cantitatea letală de fluoruri din pasta de dinți este exact aceeași cu cea aflată într-un pahar cu apă. Însă paharul cu apă nu vine cu avertismente, nici dacă bei 2 pahare mari cu apă fluorurată.

Deși este greu de dovedit, datorită grupărilor de spălare a banilor bine organizate, suspectez că ADA primește bani de la industriile care deversează fluoruri sub formă de reziduuri. Industriilor le este interzis să deverseze reziduurile toxice în aer sau în zonele de lângă apă. Așa că le vând municipalităților, având și profit. **Ele reciclează astfel aceste reziduuri toxice prin organismul uman.** Și, menținând această minciună cruntă că fluorul este spre binele nostru, ei își maschează interesele lor murdare. Iar cu atâta fluor, vom deveni prea bolnavi ca să realizăm o acțiune masivă de a-i trimite în judecată.”

Dr. Samuel S. Epstein, doctor în medicină, profesor emerit de medicina mediului la



Universitatea din Illinois și la Școala de Sănătate Publică din Chicago și Președintele Asociației de Prevenire a Cancerului — o autoritate medicală recunoscută internațional în mecanismele carcinogenezei, în cauzele și prevenirea cancerului și în efectele toxice și cancerigene ale substanțelor poluante din aer, apă, sol și la locul de muncă, ale ingredientelor și substanțelor contaminante din produsele alimentare, cosmetice și de toaletă personală, precum și din produsele pentru curățenia casei — face și el unele comentarii importante.

El susține puternic **Moțiunea 1258 MP John Butterfill Early Day** asupra fluorurării rezervelor publice de apă, din 20 mai 2003, care afirmă: „Asociația noastră consideră că singurele substanțe chimice adăugate în rețeaua publică de apă potabilă ar trebui să fie cele esențialmente necesare purificării pentru consumul uman. Mai credem că adăugarea de «medicamente» în apa potabilă publică este o încălcare a drepturilor fundamentale ale omului.”

În 29 mai 2003, profesor Epstein scria: „Peste 100 de oameni de știință de marcă în domeniul prevenirii cancerului din întreaga lume, dar și alți reprezentanți ai organizațiilor de protecție a consumatorului și a mediului și-au exprimat dezacordul față de adaosul de fluor. Fluorul este o substanță care se acumulează în timp în organism. Studiile pe termen scurt sunt realizate în mod malițios de cei care vor să ascundă informații biologice de mare importanță privind toxicitatea sa. Înainte de 1945, înainte de apariția presiunii exercitate de corporații, care le-au forțat să «se alinieze», agențiile AMA (Asociația Americană a Medicilor) și ADA (Asociația Americană a Dentiștilor) cunoșteau efectele nocive ale fluorurării. Conform unui document AMA din 18 septembrie 1943, «sărurile fluorului sunt otrăvuri protoplasmice, având capacitatea de a modifica metabolismul.»

În prezent, avem un experiment în masă în America, iar efectele se văd clar prin înrăutățirea sănătății. Fluorul suprimă inteligența și voința individuală, ceea ce explică de ce populația americană este atât de ușor de controlat prin propagandă și manipulare mass-media.”

Un alt medic care a susținut inițial fluorurarea:

Dr. Bill Osmunson, doctor în chirurgie dentară, medic stomatolog estetician din Bellevue, Washington, mărturisește: „Ca dentist cu vechime de 25 de ani, cu doctorat în sănătate publică, am promovat fluorurarea apei și consumarea

suplimentelor fluorurate. Cercetările recente au arătat că fluorurarea este nu doar necesară, ci și periculoasă. Incidența crescută a cariilor dentare în cazul copiilor, între 22-32%, dovedește aceasta.

Stomatologii sunt uluiți și nu-și pot explica de ce fluorurarea nu reduce cariile dentare, după cum pretind studiile. Oamenii îngerează zilnic fluor din surse diferite: pesticidele cu care sunt tratate fructele și legumele, produse medicale și dentare, apă etc.

Fluorurarea nu a redus niciodată procesul de cariere a dinților, fiind propusă pe baza unor studii inițiale «aranjate». Există dovezi pretutindeni în lume că fluorurarea nu reduce cariile dentare. Și nu există deloc dovezi care să ateste că ea ar fi bună.

După 60 de ani de fluorurare «practicată», oamenii fluorurați ar trebui să prezinte o reducere a cheltuielilor la stomatolog, precum și lipsa necesității de a frecventa un cabinet dentar. Dacă adunăm cheltuielile anuale ale unei persoane care merge la dentist, plus apa îmbuteliată cumpărată pentru a evita consumul de apă fluorurată, plus riscurile medicale și tratamentele cosmetice pentru fluoroza dentară, la care se adaugă echipamentul de fluorurare, substanțele chimice și cheltuielile de menținere a acestui proces, iar apoi tragem linie, observăm: metoda fluorurării nu are nici un sens și nu aduce nici o îmbunătățire a sănătății sau a calității vieții și nu aduce nici un ban în plus, decât dacă sunteți posesorul companiei care face profituri de pe urma fluorurării.

Agenciile publice de sănătate au funcționari care acționează la ordin și nu-și chestionează superiorii. Li s-a spus să promoveze fluorurarea, și ei execută ordinul, în ciuda dovezilor care arată că aceasta este un dezastru pentru populație.

Chiar și un singur efect nociv asupra sănătății, produs de fluor, ar trebui să fie un motiv întemeiat pentru a îndepărta această toxină din apa publică. Mai rău decât atât, fluorurarea nu este o alegere personală, pentru că dacă cineva vrea să o evite, nu poate.

Vă implor să faceți tot ce puteți pentru a elimina această toxină periculoasă din apa publică! Această acțiune este necesară pentru a opri problemele de sănătate pe care ea le generează. Cu cât se întârzie mai mult stoparea procesului, cu atât oamenii vor avea mai mult de suferit."

Dr. Charles Gordon Heyd, fost președinte al AMA (Asociației Medicale Americane), a declarat: „Sunt profund șocat de perspectiva folosirii apei potabile ca vehicul pentru «medicamente». Fluorul este o otrăvă corozivă, cu efecte grave în diverse direcții. Orice încercare de a utiliza apa în acest fel este alarmantă”!

Dr. Robert Carton, doctor în medicină, cercetător



științific în cadrul Agenției de Protecție a Mediului (EPA) din SUA: „Cantitatea de fluor aprobată de guvern pentru folosirea în apa publică se bazează pe informații științifice frauduloase și pe rapoarte măsluite. Astfel oamenii vor fi distruși doar consumând apă.”

Dr. William Marcus, doctor în medicină, cercetător științific în cadrul EPA: „Conform tuturor statisticilor cunoscute, fluorul este cancerigen. Cred că EPA trebuie să ia imediat măsuri de protecție a populației, și aceasta nu doar pe baza informațiilor referitoare la cancer, ci și a celor care avertizează despre fracturile de oase, artrite, efectele mutagene și toate celelalte efecte nocive determinate.”

ADA (ASOCIAȚIA AMERICANĂ A DENTIȘTILOR) RECUNOAȘTE

În anul 2006, ADA și-a avertizat membrii că apa fluorurată nu trebuie utilizată în laptele praf și în hrana instant pentru bebeluși sub vârsta de 1 an, fiind foarte periculoasă.

În prezent, două treimi din apa din SUA este fluorurată, pe baza unei teorii, care acum începe să fie dezaprobată de medici, experți și cercetători din întreaga lume. Studiile efectuate de Centrelor pentru Controlul și Prevenirea Bolilor (CDC — *Center for Disease Control and Prevention*) au arătat că absorbția de fluor în structura dinților, precum și ingerarea acestei substanțe chimice este dăunătoare sănătății. CDC a mai admis că, de-a lungul timpului, apariția cariilor nu a fost invers proporțională cu concentrația de fluor din smalțul dinților, cum au pretins ei că trebuie să fie.

Consiliul Național pentru Cercetare (NRC — *National Research Council*) a raportat că bebelușii sunt îndopați cu supradoze de fluor din apa potabilă publică „fluorurată optim”. NRC a subliniat și efectele adverse ale fluorurării apei asupra glandei tiroide, diabetului și rinichilor, în cazul celor care consumă apă de la robinet.

Agenciile de Protecție a Mediului (EPA), care stabilește nivelul de fluor din apa potabilă, i s-a cerut să reconsidere valoarea pentru bebeluși, care ar trebui să fie ZERO!

Paul Beeber, avocat și președinte al *Coalitiei care se Opune Fluorurării*, Statul New York, a spus: „Procesul de fluorurare a apei trebuie să înceteze. Fluorurarea este un concept eșuat, care trebuie abandonat înainte de a face și mai mult rău populației”.

Jurnalul Sănătății Publice în domeniul Stomatologiei: „Toți cercetătorii au specificat că unii copii pot asimila mai mult fluor din produsele pentru curățarea dinților decât doza zilnică considerată a fi sigură.”

CONCLUZII CARE SPULBERĂ POVEȘTILE DE ADORMIT... CONȘTIINȚA

Se distrage atenția publicului de la daunele produse de deversarea poluanților fluorurați în mediul înconjurător. Cosmetizarea imaginii asupra fluorurilor, care a început de peste 50 de ani, a reușit să păcălească majoritatea oamenilor. În loc să vedem realitatea: muncitori intoxicați și păduri distruse de deversările de fluoruri, asociem această substanță cu imaginea fabricată a unor copii zămbitori.

La începutul anilor 1930, *General Motors* și *DuPont* (unite prin *Kinetic Chemicals*) au deschis două fabrici producătoare de freon. Oamenii de știință de la laboratorul *Kettering* au descoperit niveluri foarte ridicate de fluoruri la muncitori. Noi experimente au descoperit cât de precar protejată era exploatarea fluorurilor de către *DuPont*. Laboratorul *Kettering* a descoperit că *acidul fluorhidric* — materialul de bază pentru producerea freonului — era toxic în doze foarte mici.

Datele au fost publicate în septembrie 1935. Șase luni mai târziu, *Charles Kettering* a devenit membru al Comitetului de Asistență în Cercetarea Cariilor Dentare, compus din trei persoane, al Asociației Dentare Americane (ADA). Ei au scos un compendiu de cercetare în domeniul dentar. Niciodată nu au fost publicate în el studiile referitoare la riscurile fluorurilor asupra sănătății.

Legătura dintre industrie și una dintre primele tentative de a ascunde toxicitatea fluorurilor pentru sănătatea dentară transpare din acțiunile lui Andrew W. Mellon, Secretar al Trezoreriei SUA din anii 1921-1932. El era bancher, dar și fondator, și acționar al *ALCOA*. În 1930, el a intervenit pe lângă Serviciul Public de Sănătate (pe atunci, în subordinea Trezoreriei), pentru a susține și finanța cercetători de la Universitatea *Arizona*, care studiau deteriorarea dentiției în mod natural. Interesul lui Mellon era clar. Amenințarea legitimă a fluorurilor pentru industrie era acum vizibilă cu ochiul liber, în zămbetul galben al copiilor. Legând problemele dentare de fluorurarea naturală a dinților, nu făcea decât să distragă atenția publicului de la dinții îngălbeniți și deformați, precum și de la miile de alte efecte nocive ale poluării industriale cu fluoruri.

Poluarea cu fluoruri a fost CEL MAI MARE PERICOL referitor la programul atomic, după cel de-al doilea război mondial. Cei de la Protecția Mediului au uitat că fluorurile au constituit cea mai distrugătoare otrăvă deversată de fabrici și că în timpul războiului rece ele au înregistrat mai multe plângeri împotriva industriei decât toți ceilalți poluanți ai mediului. Acum suntem expuși

la această otrăvă mai mult ca niciodată. A fost introdusă treptat, fără consimțământul oamenilor, în toate produsele uzuale umane: de la pasta de dinți și apă, până la alimentele procesate.

„Minunea” chimică pentru dinți și interesul secret al industriei și Armatei SUA de a crea această imagine falsă sunt prea apropiate pentru a le putea separa. Cele două povești se unesc atunci când ajungem să vorbim despre cei doi oameni de știință americani, dr. Harold Carpenter Hodge și dr. Robert Arthur Kehoe, care au condus promovarea fluorurării apei, între anii 1940 și 1950.

Puțini știu că dr. Hodge, cercetătorul care a condus studiile cu fluoruri, a fost și toxicologul pentru *Proiectul Manhattan*. El a condus macabrele experimente umane, în care pacienții internați în spital erau injectați cu plutoniu și uraniu — fără acordul sau știința lor — pentru a se studia toxicitatea acestor substanțe chimice.

Cei din grupul producătorilor de fertilizatori cu fosfați pentru agricultură erau și membrii unui grup

de industrie, care sponsoriza cercetările dr. Robert Kehoe de la Universitatea din Cincinnati, între anii 1940 și 1950. El a fost cel care asigura cetățenii și oamenii de știință de siguranța fluorurilor industriale și a fluorurării apei, ascunzând informațiile despre efectele toxice ale acestora, în timp ce își manifesta îngrijorarea față de sponsorii corporațiilor, în legătură cu toxicitatea chiar și a unei cantități infime de ingerare a fluorurii.

Într-o societate în care produsele uzuale ce conțin azbest, plumb, beriliu și multe altele au fost retrase de pe piață, este surprinzător că fluorurile sunt susținute în continuare orbește și cu încăpățănare. Este absurd, când ne gândim că, practic, plătim industria chimică să

deverseze reziduurile sale toxice în apa noastră publică.

Ascunderea pericolelor pe care le induc fluorurile este o acțiune criminală, de proporții dezastruoase, care a fost posibilă prin forța unui lobby care dorește să manipuleze opinia publică pentru a-și proteja propriile interese financiare.

Fluorurarea este o administrare de „medicație” în masă. Oamenii trebuie să aibă dreptul de a decide singuri dacă doresc sau nu să li se administreze această „medicație”. Este împotriva Convenției Drepturilor Omului! În mod cert, li se refuză oamenilor dreptul de a bea apă pură!

„Cei care manipulează acest mecanism nevăzut al societății constituie un «guvern invizibil», care este adevărata putere conducătoare din țară... Mințile noastre sunt modelate, gusturile ne sunt formate, ideile ne sunt sugerate de către oameni de care nu vom auzi niciodată vorbindu-se”, a spus Eduard Bernays.



CAPITOLUL 8

CRIMINALITATEA CONȘTIENȚĂ A INDUSTRIEI FARMACEUTICE ȘI A SISTEMULUI POLITIC CONTINUĂ ȘI PRIN VACCINURILE CU MERCUR

EPIDEMIA GENOCIDALĂ

Din punctul de vedere al toxicității, mercurul este al doilea element după uraniu. Din nefericire, mercurul (Hg) nu este folosit doar la fabricarea instrumentelor destinate măsurării tensiunii sau a temperaturii, după cum ar putea gândi unii. Este folosit în mod constant la lucrările industriale, iar reziduurile provenite din prelucrarea lui contribuie la poluarea apelor, a terenurilor și, având capacitatea de a se răspândi ușor în aer, a mediului înconjurător. Indiferent de cantitate, mercurul este un element extrem de toxic și pentru organismul uman.

Pentru proprietățile sale bacteriostatice, mercurul a fost de foarte multe ori folosit în medicamente (de exemplu, în antihemoroidale, diuretice) și în soluțiile în care se păstrează lentilele de contact. Mercurul este amplu folosit în industrie, la producerea unei mari varietăți de articole, în algicidele folosite în piscine, în substanțele adezive, în ceara pentru podele, în balsamuri și în înălțătoare etc.

Folosirea sa în agricultură (de exemplu, în compoziția fungicidelor) a dus la o poluare gravă a mediului și, ca urmare, la contaminarea hranei. Țesuturile și organele peștelui au o foarte mare afinitate față de mercur, încât pot acumula o cantitate de peste 9000 de ori mai mare, în comparație cu alte organisme din mediul înconjurător. În trupul peștelui, mercurul se acumulează sub formă de metilmercur.

Iată cazul lacului Hartwell, din statul Georgia, SUA: Geneticianul Richard Meagher, de la Universitatea din Georgia, a pescuit în acest lac timp de 20 de ani. Datorită mercurului industrial deversat, peștele este acum contaminat. La finalul lanțului ecosistemului, o anumită bacterie transformă mercurul în forma sa toxică, metilmercur. Bacteriile consumă metilmercurul... ele sunt mâncate de prădătorii mai mari... apoi și mai mari... care consumă o dată cu hrana lor cantități din ce în ce mai concentrate de metilmercur... de 10.000.000 de ori mai concentrate față de starea lor inițială în apă.

Față de mercurul anorganic, metilmercurul este mult mai bine absorbit din tractul gastrointestinal: 8-12% în cazul mercurului anorganic, respectiv 85-95% în cazul metilmercurului (acesta, spre deosebire de mercurul anorganic, poate traversa bariera encefalică; țesutul nervos, în special

creierul, este unul din organele țintă în care se acumulează metilmercurul). Primele simptome ale intoxicației cu metilmercur — anorexia, convulsiile, pierderea în greutate, oboseala — sunt dificil de recunoscut. Efectele caracteristice sunt parestezia, pierderea capacității de orientare, modificări ale reflexelor, diminuarea mintală.

Mercurul este absorbit de organismul uman prin plămâni, prin consumarea alimentelor și a apei și, în cele din urmă, prin contact direct. Metilmercurul penetrează cu ușurință placentă și ajunge la făt. Chiar și în timpul alăptării, o mamă ce prezintă o intoxicație cu mercur transmite copilului prin laptele matern aproximativ 5% din acest metal.

AMALGAMUL DENTAR

Amalgamul dentar este un praf compus din 52% mercur și 48% un amestec pe bază de argint (16%), staniu (26%), cupru (5%) și zinc (1%), fiind folosit de stomatologi pentru obturații. O doză actuală de amalgam conține circa 440 mg mercur și 400 mg de amestec. O obturație cu amalgam eliberează în fiecare zi o cantitate de 0,5-0,10 mg de mercur, în urma fenomenelor de abraziune, coroziune, dezagregare electrolitică, generate de diferite metale în mediu salin, cum este cavitatea bucală. Chiar și sarea din alimente, apa mineralizată, acizii alimentari etc. accentuează dezagregarea naturală a amalgamului. 50% din





metalele eliberate se depozitează în țesuturile celulare, inhibând procesele enzimatice și metabolice ale trupului nostru. Cealaltă parte de 50% este eliminată prin urină și fecale, poluând astfel mediul în care trăim. Alternativa poate fi folosirea unui material compus din rășini compozite, ceramică și aur, atâta vreme cât sunt testate și sunt biocompatibile cu purtătorul. O bună soluție este de asemenea și acoperirea, dacă este posibil, a oricărui tip de metal prezent în gură, cu hidroxid de calciu, pentru a împiedica, pe cât posibil, reacțiile negative.

Autorii unei evaluări prezentate procuraturii din Frankfurt, prof. dr. O. Wassemann, prof. dr. M. Weitz și dr. C. Alsen Hinrichs, de la Universitatea din Kiel, Institutul de Toxicologie, și-au publicat lucrările și în reviste de specialitate. Tribunalul din Frankfurt a definit astfel amalgamul dentar: „De la obturațiile cu amalgam derivă, în mod evident, un risc nu lipsit de importanță pentru sănătatea omului. Amalgamul poate îmbolnăvi, adică este susceptibil de a provoca tulburări de sănătate unui număr relevant de persoane purtătoare ale acestuia”. Recent, un studiu realizat de Universitatea din Tübingen, Germania, pe 25.000 de persoane purtătoare de amalgam, a evidențiat o „eliberare” anormală de mercur la 30% din subiecții examinați.

Mercurul care se depozitează în țesuturi și organe alterează funcțiile normale mai ales ale sistemului nervos central, provocând depresii mai mult sau mai puțin puternice, excitare până la violență, timiditate sau agresivitate, tulburări de concentrare; la nivelul nervilor periferici provoacă paralizie și distrugerea mielinei (distrofie și scleroză în plăci, epilepsie), rinite alergice la nivelul mucoaselor, astm, conjunctivite. Efectele toxice au fost evidențiate la nivelul ficatului, pancreasului, rinichilor, parotidei, glandelor

sudoripare etc. Dar ceea ce puțini știu este faptul că toate metalele introduse în gură produc cu ușurință, în multe cazuri, un scurtcircuit electronic al terminațiilor nervoase ce se situează pe pereții mucoasei bucale, deoarece se află în mediu mereu umed și foarte des îmbăiat într-un lichid salin, optim conducător al energiilor bioelectronice. Rezultatul este un scurtcircuit între terminațiile nervoase ale mucoasei limbii, palatului, gâtului, modificându-se până și pH-ul salivei. Metalele grele sunt mai ales otrăvuri enzimatice, deoarece ele elimină coenzimele metalelor — iar acest lucru este evidențiat în momentul în care descoperim o carență de fier, cupru sau zinc în organism —, generând în consecință grave tulburări ale funcției enzimatice și ale celei de sinteză hemoglobinică.

În Suedia (cel mai mare producător european de amalgam) a fost înlăturată folosirea amalgamului, în Austria este interzisă încă din 1985. În Germania (cel mai mare consumator) este interzis din 1996 în cazul femeilor însărcinate și al copiilor.

Iată simptomele clinice produse de poluarea cu amalgamului a organismului:

- *Simptome generale:* tremur, somnolență, inapetență, oboseală ce apare rapid, continuu și ușor, deprimare psihică generală, îmbătrânire precoce, tulburări ale glandelor endocrine.

- *La nivelul sistemului nervos:* boli nervoase și degenerative ale sistemului nervos central (demielinizarea, mai ales în cazul copiilor), dificultăți de concentrare, pierderea memoriei, capacitate de asimilare a informației îngreunată, epilepsie, dificultăți de coordonare a mișcărilor, stare accentuată de nervozitate (iritabilitate și agitație crescută).

- *Simptome psihice:* depresii până la gânduri sinucigăse, frică de moarte, iritabilitate și violență, hiperactivitate.

- *Rezistență la terapii contra bolilor gripale, amigdalitei, sinuzitei, rinitei, bolilor aparatului respirator.*

- *La nivelul capului:* dureri de cap, nevralgie facială, arsuri la nivelul limbii, afte, gust metalic în gură, dureri la nivelul cefei și al gâtului.

- *La nivelul ochilor:* tulburări de vedere, edeme perioculare, ochi fără strălucire.

- *La nivelul urechilor:* acufene, pierderea sau atenuarea capacității de percepție a sunetelor.

- *La nivelul plămânilor:* astm bronșic, răceli inexplicabile, iritații ale căilor respiratorii.

- *La nivelul inimii:* aritmie și anomalii ale ritmului cardiac.

- *La nivelul stomacului și intestinului:* vomă, colită ulcerativă, diaree, gastroenterită, tenesmi anal, tulburări de digestie, perturbarea florei bacteriene intestinale, enterocolită, constipație, vilozități atroficate, tumori la nivelul intestinului.

- *La nivelul vezicii urinare:* iritație dureroasă a vezicii, tenesmi vezical.

- *La nivelul pielii:* căderea accelerată a părului, schimbarea culorii părului, mâncărimi la nivelul pielii, eriteme localizate.

- *La nivelul articulațiilor:* dureri articulare, tulburări reumatice și musculare.

- *La nivelul aparatului reproducător:* în cazul femeilor însărcinate, plombele afectează dezvoltarea fătului, fiind evident efectul teratogen.

Amalgamul cu mercur are o influență nocivă asupra fertilității.

Medicii stomatologi care lucrează cu plombe cu mercur prezintă cantități destul de mari de mercur în țesuturi, care în timp determină apariția polineuropatiilor. De asemenea, numărul de tumori cerebrale este dublu în cazul lor. A fost remarcată pierderea dexterității manuale și a capacității de concentrare.

MERCURUL ȘI ALTE TOXINE AMENINȚĂ VIAȚA DIN ZONA ARCTICĂ

Mercurul și alte toxine din lanțul alimentar amenință oamenii și viața sălbatică din Emisfera de Nord. Cercetătorii au observat că bebelușii au o presiune sanguină crescută, iar urșii polari pierd puii la naștere.

Dr. Lars-Otto Reiersen, unul dintre cercetătorii științifici care au alcătuit raportul despre poluarea din Nord, a declarat: „Am fost foarte surprinși să descoperim niveluri foarte ridicate de mercur în Marea Arctică, mai mult decât am fi crezut.”

Raportul intitulat *Poluarea Arcticii 2002*, prezentat la o conferință a experților mediului înconjurător, ținută în Rovaniemi (la nord de Helsinki), arată că toxinele chimice produse de om sunt transportate de curenții de vânt și de apă până în îndepărtata Asie, și chiar în mediul fragil al Arcticii, în Groenlanda și în insulele Svalbard, la nord de Norvegia. Deși este încă una dintre cele mai pure zone din lume, populația din regiune este vulnerabilă, pentru că depinde de untura de balenă și de carnea de focă pentru a supraviețui, iar acestea conțin o concentrație din ce în ce mai ridicată de toxine.

Dr. Reiersen a precizat că emisiile de mercur, provenind de la arderea cărbunelui și incinerarea gunoierului, au scăzut în Europa și America de Nord, dar au crescut în China și Asia. El a mai spus că din cauza toxinelor, urșii polari dau naștere la pui morți. Vulpea polară, focile, balenele, păsările sunt contaminate de concentrații imense de poluanți organici, care le afectează grav dezvoltarea, sistemul nervos și sistemul reproducător.

Un alt studiu, realizat în 1977 în arhipelagul Svalbard, a descoperit urși polari care prezentau organe sexuale masculine și feminine în același timp. Cercetătorii cred că această diformitate sexuală se datorează substanței cancerigene *bifenil policlorurat*, precum și altor toxine chimice. Apar și noi agenți poluanți: produsele tratate cu brom, care sunt rezistente la foc. Ele sunt pe cale să fie interzise în Europa, dar se folosesc pe scară largă în Asia.

Hrana cu mercur

Compania Kellogg pune baterii electrice cu mercur în cutiile cu cereale pentru copii. Oare ce i-a putut

determina pe cei de la Kellogg să ia un metal foarte toxic și să-l pună în cutiile cu cereale pentru copii? Nepăsarea față de sănătatea consumatorilor! Și, mai rău decât atât, Kellogg a refuzat să retragă cutiile cu cereale pentru micul dejun de pe rafturile magazinelor din orașul Maine, SUA: pentru că nu există nici o lege în Maine care să o oblige la aceasta!

EFECTELE NOCIVE ALE MERCURULUI:

- afectează ADN-ul, modifică structura proteinelor, distruge legăturile dintre celule și inhibă enzimele antioxidante;

- mercurul dintr-o singură plombă (o cantitate de ordinul nanogramelor) este suficient pentru a inhiba activitatea globulelor albe din sânge; el crește în mod indirect rezistența la antibiotice a bacteriilor din cavitatea bucală și din intestin;

- favorizează bolile autoimune, precum scleroza multiplă, lupusul eritematos sistemic; creează disfuncții ale sistemului imunitar;

- unele afecțiuni neurologice sunt corelate cu o sensibilitate crescută la mercur: bolile Parkinson și Alzheimer;

- scăderea în greutate, stare continuă de oboseală și lipsă de energie;

- discuții confuze, tulburări emoționale;

- depresie și/sau descurajare, timiditate;

- pierderea autocontrolului, diferențe mari de stare, nervozitate, vertij, memorie scăzută sau lipsa memoriei, hiperactivitate, insomnie;

- deficit al funcțiilor auditive și/sau vizuale (chiar cu pierderea văzului și/sau a auzului);

- disfuncții ale glandelor suprarenale, cu o continuă scădere a rezistenței la stres;

- alopecie, anorexie;

- efect teratogen și malformații congenitale ale fătului;

- înroșirea feței sau a altor părți ale trupului, dermatită;

- disfuncții ale tiroidei;

- tulburări renale;

- furnicături și/sau dureri ale membrelor, tremurături, slăbiciune musculară;

- salivă excesivă, colită, abdomen umflat.

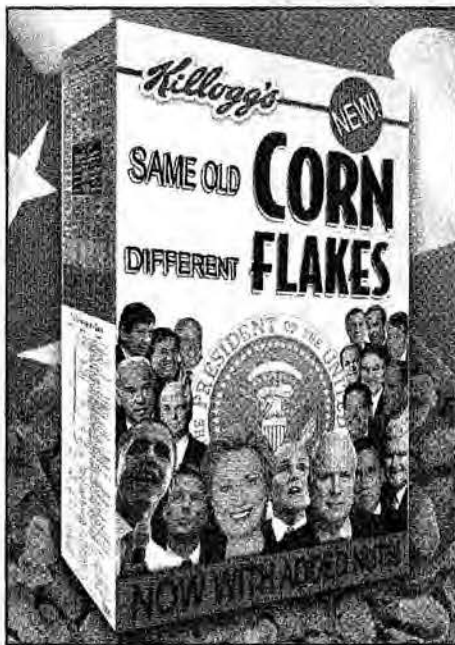
Atât sângele, cât și părul pot fi folosite ca probă pentru determinarea gradului de intoxicare cu mercur. În păr, valorile maxime de mercur sunt de aproximativ 300 de ori mai mari decât cele din sânge.

MITURILE FALSE ALE VACCINĂRII

Vaccinarea se bazează pe mai multe mituri (false!), care se autosusțin:

- *Primul vaccin a salvat Anglia și lumea de pojar*

Fals și complet opus față de realitate: vaccinul a produs zeci de mii de decese în rândul populației și afectarea gravă a sănătății generațiilor viitoare.



• *Germenii produc boli*

Fals: scăderea imunității determină apariția bolilor.

Germenii există în mod normal în organism, într-un număr mai mult sau mai puțin ridicat, însă boala apare atunci când sistemul nostru imunitar — însărcinat să mențină echilibrul în organism — este atât de slăbit, încât nu poate controla creșterea în exces a nivelului unui anumit tip de germeni.

• *Vaccinurile conferă imunitate*

Fals: imunitatea este un fenomen complex al întregului organism, care nu poate fi conferit de nici un medicament sau injecție.

• *Vaccinurile au fost responsabile de declinul bolilor infecțioase*

Fals: statisticile reale arată clar că nu există nici un beneficiu de pe urma vaccinării, ci numai dezastre.

• *Vaccinurile sunt sigure*

Fals: s-a dovedit clar că vaccinarea distruge sănătatea și imunitatea organismului.

• *Pojarul, gripa și alte boli infecțioase sunt periculoase și trebuie exterminate*

Fals: ar fi imposibil pentru orice copil sănătos să fie grav afectat sau ucis de aceste boli. Aceste boli sunt, într-o anumită măsură, bune pentru sănătate, datorită procesului intens de purificare a organismului de toxine.

HOLOCAUSTUL CREȘTE O DATĂ CU FIECARE INJECTARE

„Un singur adevăr poate fi acoperit cu un munte uriaș de minciuni. Dar dacă săpăm adânc în căutarea celui adevăr sub muntele de minciuni și scoatem adevărul la lumină, deasupra muntelui de minciuni, întregul munte de minciuni se va prăbuși sub greutatea zdrobitoare a celui singur adevăr. Și nu există nimic mai devastator pentru o rețea de minciuni, decât revelarea adevărului care a fost ascuns sub el, pentru că șocul undelor de adevăr reverberează și continuă să reverbereze pe întreaga planetă, pentru toate generațiile care vor urma, trezindu-i chiar și pe oamenii care nu doreau să se trezească la adevăr.” (Delamar Duvaris)

Micul adevăr care se află sub muntele de minciuni din jurul vaccinării a fost observarea faptului că mamiferele care se regenerează după o infectare cu microorganisme au sistemul imunitar mult mai întărit. Ori de câte ori celulele T (care neutralizează corpii străini, conferind imunitate) și celulele B (care secretă anticorpi) sunt activate cu ajutorul unor substanțe străine de corp, numite antigene, unele dintre celulele T și B devin celule memoratoare. Astfel, data următoare, când organismul primește aceleași tipuri de antigene, sistemul imunitar este rapid mobilizat, prin rememorare. Acesta este procesul numit *imunitate naturală*.

Sisemul politico-medicalo-financiar



Vacinurile produc boli și în final moartea.

Acest adevăr a dus la ideea (falsă!) că dacă un antigen străin ar fi injectat în organismul unui om, acesta automat ar deveni imun la potențialele infecții viitoare. Acestei idei stupide i-a fost dată denumirea de „vaccinare”.

Însă ceea ce au trecut acești pseudocercetători cu vederea este că injectarea forțată a organismelor, direct în sânge, duce la o gravă afectare a sistemului imunitar. Ca rezultat, virusurile patogene sau bacteriile nu vor fi eliminate de sistemul imunitar, ci vor rămâne în corp, unde se vor dezvolta și vor suferi un proces de mutație genetică, pentru că organismul este acum expus la mai mulți agenți patogeni și toxine, care îi vor asalta sistemul imunitar slăbit.

Mecanismul prin care sistemul imunitar este alterat poate fi mai bine înțeles dacă înțelegem cum interacționează cei doi poli ai sistemului imunitar (polul celular și polul umoral), care au o relație de reciprocitate. Când unul este stimulat, celălalt este inhibat. Vaccinurile activează celulele B, care secretă anticorpi, dar suprimă astfel producerea celulelor T. Această suprimare a celulelor de mediere a răspunsului este factorul-cheie în dezvoltarea cancerului și a altor infecții periculoase. De fapt, „prevenirea” bolilor prin vaccinare este punerea sistemului imunitar în stare de incapacitate de a expulza organismele străine, datorită suprimării răspunsului celulelor mediate. Astfel, în loc să prevină boala, aceasta împiedică organismul să o vindece! Organismele străine continuă să circule în corp, adaptându-se treptat mediului ostil, transformându-se în alte organisme, în funcție de toxicitatea din jur.

Conform Sistemului de Raport al Efectelor Adverse ale Vaccinurilor din SUA, în 1998 erau înregistrate 88 de decese infantile produse de vaccinuri, în 1999 se înregistrau 73 de decese, iar lista continuă anual până în 2007. David Kessler, comisar FDA, declara în *Jurnalul Asociației Medicale Americane*, în 1993, că, așa cum apare în urma unui studiu, „doar 1-2% din cazuri sunt raportate la FDA”. Astfel, numărul de copii decedați prin vaccinare este cu totul altul (mult mai mare, evident!), iar în cazul altor copii, datorită efectelor toxice ale vaccinurilor, este necesară spitalizarea și pot apărea handicapuri pe viață. Studii publicate în jurnale medicale de renume au dezvăluit că vaccinurile au provocat SIDA, autism, diabet, hepatita B, rujeolă, oreion, poliomielită și rubeolă.

Reacțiile care apar sunt diverse și includ și boli extrem de grave, ca de exemplu: cancer, scleroză multiplă, bolile Parkinson și Alzheimer. Aceste efecte sunt dezvoltate de-a lungul timpului, prin expunerea la doze mici, care se acumulează treptat și se fixează în diferite țesuturi și organe.

COMPOZIȚIA UNUI VACCIN:

<i>Ingrediente</i>	<i>Efecte nocive</i>
Sulfat de amoniu	Determină efecte toxice asupra sistemului nervos, respirator, gastrointestinal și hepatic.
Beta-propiolactonă	Este cunoscută ca determinând apariția cancerului; determină efecte toxice asupra sistemului respirator, gastrointestinal, hepatic, precum și la nivelul pielii și al organelor senzoriale.
Fragment de ADN (de origine virală, bacteriană și animală) modificat genetic	Are efect mutagen.
Fragment de latex sau cauciuc	Determină reacții alergice extrem de grave.
Glutamat monosodic (GMS) sau acid glutamic	Este binecunoscut pentru efectele mutagene și teratogene pe care le determină asupra aparatului reproducător. Neurotoxic extrem de grav, reacții alergice severe.
Aluminiu	Determină efecte toxice la nivelul creierului; produce boala Alzheimer, demență, comă și atac de apoplexie; reacții alergice la nivelul pielii.
Formaldehidă	Este un constituent major folosit pentru îmbalsămare; are efect otrăvitor dacă este ingerat; are efect carcinogen; determină efecte toxice asupra sistemului nervos, imunitar, gastrointestinal, hepatic, reproducător și respirator; determină leucemie și cancer limfatic, de colon și la creier.
Microorganisme (viri și bacterii moarte sau vii) ori toxinele acestora	Vaccinul poliomieltic a fost contaminat cu un virus al maimuțelor, care a determinat manifestarea de limfoame, tumori cerebrale, mezoteliom (perforarea plămânului) și afectarea structurii osoase.
Polisorbat 80	Din testele pe animale, este recunoscut ca determinând apariția cancerului.
Tri-(n)-butilfosfat	Determină efecte toxice la nivelul rinichilor și al sistemului nervos.
Glutaraldehidă	Are efect otrăvitor dacă este ingerată.
Gelatină	Se obține din fragmente de piele de bovine, din oase demineralizate de bovine sau din piele de porc. Au fost semnalate reacții alergice.
Antibiotice (sulfat de gentamicină, polimixină B, sulfat de neomicină)	Determină reacții alergice medii până la extrem de grave.
Mercur (sub formă de timerosal)	Este unul dintre cele mai cunoscute substanțe toxice. Se fixează în special la nivelul creierului, ficatului, al măduvei osoase, al rinichilor și al intestinelor; cantități mici pot determina afectarea sistemului nervos; simptomele intoxicației cu mercur sunt similare cu cele ale autismului.
Fenol sau fenoxietanol	Sunt folosiți pentru efectul anticongelant. Au efecte toxice asupra tuturor celulelor. Sunt capabile să perturbe mecanismul de răspuns al sistemului imunitar primar.
Celule de origine animală	Provin din sânge de cal, de oaie sau de porc, din creier de iepure; din rinichi de maimuță, de porc de Guineea și de câine; din inimă de vacă; din embrion de pui; din ou de găină sau de rață; din serum de bovine sau din alte surse.
Celule de origine umană	Provin din țesutul fătului sau din albumina umană.

ISTORIA TIMEROSALULUI

Documente interne dezvăluie că *Eli Lilly*, compania care a descoperit și dezvoltat timerosalul (etilmercurul — conservantul din vaccinuri), a știut din start că produsul afectează grav sănătatea și produce chiar moartea în cazul animalelor și al oamenilor. În 1930, compania a testat timerosalul, administrându-l la 22 de pacienți în stadiul terminal de meningită, și toți au murit la câteva săptămâni după injectare. Compania *Lilly* nu a riscat să precizeze rezultatul studiului, declarând timerosalul ca fiind sigur. În 1935, cercetătorii unei alte companii producătoare de vaccinuri, *Pittman-Moore*, au avertizat că declarațiile celor de la *Lilly* despre inofensivitatea timerosalului „nu se potriveau” cu concluziile lor. Jumătate dintre câinii injectați cu vaccinuri pe bază de timerosal s-au îmbolnăvit, făcându-i pe cercetători să declare conservantul „nepotrivit pentru imunizarea câinilor”.

În anii care au urmat, probele împotriva timerosalului au continuat să se adune. În timpul celui de-al doilea război mondial, după ce Ministerul Apărării din SUA a folosit vaccinuri cu timerosal pentru soldați, a cerut companiei *Lilly* să-l eticheteze ca „otrăvă”. În 1967, un studiu de microbiologie aplicată a descoperit că timerosalul a ucis șoarecii de laborator, după ce le-a fost injectat. Patru ani mai târziu, propriile studii ale companiei *Eli Lilly* precizau că timerosalul era „toxic pentru celule” în concentrații de 1 ppm, adică de 100 de ori mai mici decât cele aflate în vaccinuri. Chiar și așa, compania a continuat să prezinte timerosalul ca „nontoxic” și l-a introdus și în soluțiile dezinfectante.

În anul 1977, un studiu rusesc a descoperit că adulții expuși la concentrații mult mai mici de etilmercur decât cele injectate copiilor sub formă de vaccinuri, câțiva ani mai târziu au suferit vătămări

ale creierului. În anii '80, Rusia a interzis folosirea vaccinurilor pe bază de timerosal în cazul copiilor, iar Austria, Japonia, Marea Britanie și toate Țările Scandinave i-au acționat în judecată pe producătorii de vaccinuri.

Dr. Body Haley a spus: „Nici măcar nu poți măslui un studiu ca să arate siguranța timerosalului. Este mult prea toxic. Dacă injectezi timerosal unui animal, creierul său va fi afectat. Dacă îl aplici pe un țesut viu, celulele mor. Dacă îl pui pe o lamă de cultură, cultura de celule moare. Cunoscând toate aceste fapte, ar fi șocant să fie injectat unui copil și să nu aibă efecte distrugătoare.”

În anul 1977, zece bebeluși dintr-un spital din Toronto au murit imediat după ce le-a fost dezinfectat cordonul ombilical cu un antiseptic pe bază de timerosal.

În anul 1982, FDA a propus interzicerea eliberării fără prescripție medicală a produselor care conțineau timerosal, iar în 1991, agenția a vrut să interzică folosirea timerosalului și în vaccinurile pentru animale. Însă, în mod criminal, chiar în acel an, CDC recomanda injectarea copiilor cu o serie de vaccinuri cu timerosal. Nou-născuții trebuiau vaccinați împotriva hepatitei B la 24 de ore de la naștere, iar bebelușii de 2 luni trebuiau imunizați împotriva *Hemofilus influenza B* și a bacteriei producătoare de difterie și tetanos.

Industria medicamentelor știa că aceste vaccinuri adiționale prezentau un mare pericol. În același an în care CDC a aprobat noile vaccinuri, dr. Maurice Hilleman, unul dintre părinții programelor de vaccinare de la compania *Merck*, a avertizat instituția pentru care lucra că bebelușii de 6 luni cărora li se vor administra vaccinurile vor fi expuși unor periculoase doze de mercur. El a recomandat ca timerosalul să fie scos din utilizare, „în special din produsele pentru copii și bebeluși”, amintind că industria cunoștea și variante netoxice pentru vaccinuri. Hilleman a mai precizat: „Cea mai bună cale este de a administra vaccinurile fără timerosal.” Cu toate acestea, marele impediment al companiei *Merck* și al altor companii producătoare de vaccinuri era scăderea profitului financiar.

Prin acțiunea sa, timerosalul permitea industriei farmaceutice și varianta să ambaleze vaccinurile în fiole ce conțineau doze multiple, care cereau astfel precauții suplimentare de manipulare, pentru că erau mult mai ușor contaminabile prin găurile multiple de ac. Fiolele multiple (mari) conțineau mai mult timerosal (pentru conservare), dar costau jumătate din prețul unei doze singulare, introduse într-o singură fiolă, astfel că prima variantă era mult mai ieftină pentru agențiile internaționale spre a fi distribuită în regiunile sărace ale lumii, în caz de epidemii. Pusă față în față cu aceste „probleme de cost”, *Merck* a ignorat avertismentele lui Hilleman. Oficialitățile guvernamentale au continuat să „împingă” din ce în ce mai multe vaccinuri obligatorii pentru copii.

Iată un program de vaccinare pentru copiii preșcolari americani (până la vârsta de 6 ani) specific anului 1983, în paralel cu programul impus după 2007. Din 2007, datorită măsurilor oficiale stabilite de CDC, copiii primesc — până să ajungă în clasa I — 36 de imunizări, precizându-se și luna de viață în care trebuie să fie făcute aceste vaccinuri:



PROGRAM COMPARATIV DE VACCINARE ÎN SUA (1983/2007)

Luna de viață a copilului	SUA (1983)	SUA (2007)
prenatal		Vaccinul antigripal (<i>Influenza/Flu Vaccine</i>)
la naștere		Vaccin împotriva virusului Hepatitei B (<i>Hepatitis B Vaccine</i>)
1		Vaccin împotriva virusului Hepatitei B (<i>Hepatitis B Vaccine</i>)
2	Vaccin diftero-tetano-pertussis (<i>Diphtheria, Tetanus and Pertussis Vaccine/DTP</i>)	Vaccin diftero-tetano-pertussis (<i>Diphtheria, Tetanus and Pertussis Vaccine/DTP</i>)
	Vaccin poliomieltic oral (<i>Oral Polio Vaccine/OPV</i>)	Vaccin împotriva bacteriei <i>Haemophilus influenzae</i> de tip B (<i>Haemophilus influenzae type b Vaccine</i>)
		Poliovaccinul Inactivat (<i>Inactivated Polio Vaccine</i>)
		Vaccinul antipneumococic (<i>Pneumococcal Conjugate Vaccine</i>)
		Vaccin împotriva Rotavirusului (<i>Rotavirus Vaccine</i>)
4	Vaccin diftero-tetano-pertussis (<i>Diphtheria, Tetanus and Pertussis Vaccine/DTP</i>)	Vaccin împotriva virusului Hepatitei B (<i>Hepatitis B Vaccine</i>)
	Vaccin poliomieltic oral (<i>Oral Polio Vaccine/OPV</i>)	Vaccin diftero-tetano-pertussis (<i>Diphtheria, Tetanus and Pertussis Vaccine/DTP</i>)
		Vaccin împotriva bacteriei <i>Haemophilus influenzae</i> de tip B (<i>Haemophilus influenzae type b Vaccine</i>)
		Poliovaccinul Inactivat (<i>Inactivated Polio Vaccine</i>)
		Vaccinul antipneumococic (<i>Pneumococcal Conjugate Vaccine</i>)
		Vaccin împotriva Rotavirusului (<i>Rotavirus Vaccine</i>)
6	Vaccin diftero-tetano pertussis (<i>Diphtheria, Tetanus and Pertussis Vaccine/DTP</i>)	Vaccin împotriva virusului Hepatitei B (<i>Hepatitis B Vaccine</i>)
		Vaccin diftero-tetano-pertussis (<i>Diphtheria, Tetanus and Pertussis Vaccine/DTP</i>)
		Vaccin împotriva bacteriei <i>Haemophilus influenzae</i> de tip B (<i>Haemophilus influenzae type b Vaccine</i>)
		Poliovaccinul Inactivat (<i>Inactivated Polio Vaccine</i>)
		Vaccinul antipneumococic (<i>Pneumococcal Conjugate Vaccine</i>)
		Vaccinul antigripal (<i>Influenza/Flu Vaccine</i>)
		Vaccin împotriva Rotavirusului (<i>Rotavirus Vaccine</i>)
12		Vaccin împotriva bacteriei <i>Haemophilus influenzae</i> de tip B (<i>Haemophilus influenzae type b Vaccine</i>)
		Vaccin antirujeolic, antirubeolic și antioreionc (<i>Measles, Mumps and Rubella Vaccine/MMR</i>)
		Vaccin antivariolă/vărsat de vânt (<i>Varicella/Chicken Pox Vaccine</i>)
		Vaccinul antipneumococic (<i>Pneumococcal Conjugate Vaccine</i>)
		Vaccin împotriva virusului Hepatitei A (<i>Hepatitis A Vaccine</i>)
15	Vaccin antirujeolic, antirubeolic și antioreionc (<i>Measles, Mumps and Rubella Vaccine/MMR</i>)	Vaccin diftero-tetano-pertussis (<i>Diphtheria, Tetanus and Pertussis Vaccine/DTP</i>)
18	Vaccin diftero-tetano-pertussis (<i>Diphtheria, Tetanus and Pertussis Vaccine/DTP</i>)	Vaccin împotriva virusului Hepatitei A (<i>Hepatitis A Vaccine</i>)
	Vaccin poliomieltic oral (<i>Oral Polio Vaccine/OPV</i>)	Vaccin împotriva bacteriei <i>Haemophilus influenzae</i> de tip B (<i>Haemophilus influenzae type b Vaccine</i>)
30		Vaccin împotriva bacteriei <i>Haemophilus influenzae</i> de tip B (<i>Haemophilus influenzae type b Vaccine</i>)
42		Vaccin împotriva bacteriei <i>Haemophilus influenzae</i> de tip B (<i>Haemophilus influenzae type b Vaccine</i>)
		Vaccin antirujeolic, antirubeolic și antioreionc (<i>Measles, Mumps and Rubella Vaccine/MMR</i>)
48	Vaccin diftero-tetano-pertussis (<i>Diphtheria, Tetanus and Pertussis Vaccine/DTP</i>)	Vaccin diftero-tetano-pertussis (<i>Diphtheria, Tetanus and Pertussis Vaccine/DTP</i>)
	Vaccin poliomieltic oral (<i>Oral Polio Vaccine/OPV</i>)	Poliovaccinul Inactivat (<i>Inactivated Polio Vaccine</i>)
54		Vaccin împotriva bacteriei <i>Haemophilus influenzae</i> de tip B (<i>Haemophilus influenzae type b Vaccine</i>)
66		Vaccin împotriva bacteriei <i>Haemophilus influenzae</i> de tip B (<i>Haemophilus influenzae type b Vaccine</i>)

Pe măsură ce numărul vaccinurilor a crescut, rata autismului în cazul copiilor a atins și ea cifre explozive, dezvoltând o adevărată epidemie. În anul '90, 40 de milioane de copii erau injectați cu vaccinuri pe bază de timerosal, primind doze de mercur fără precedent, într-o perioadă critică pentru dezvoltarea creierului lor. În ciuda pericolelor bine documentate referitoare la timerosal, părea că nimănui nu îi păsa că se mai adaugă încă un vaccin la doza de mercur deja administrată copiilor prin mandat guvernamental.

În 1990, Peter Patriarca, director al produselor virale al FDA, întreba într-un e-mail adresat CDC: „De ce a luat atât de mult ca FDA să calculeze dozele de mercur acumulate de copii prin vaccinare? De ce CDC și organizațiile de sănătate avizate nu au calculat aceste doze când au extins atât de repede programul de imunizare al copiilor?”

La acea dată, răul era deja făcut. La două luni, când creierul copilului este într-o stare critică de dezvoltare, copiii primeau în mod obișnuit 3 vaccinări care conțineau în total 62,5 micrograme de etilmercur — un nivel de 99 de ori mai ridicat decât limita admisă de expunere zilnică la metilmercur, neurotoxină înrudită. Deși industria vaccinului insistă că etilmercurul are un pericol minor, deoarece se descompune repede în corp, după care este imediat eliminat, mai multe studii (printre care unul publicat de Institutul Național de Sănătate din SUA) sugerează că etilmercurul este mai toxic în creierul în curs de dezvoltare și rămâne în creier mai mult timp decât metilmercurul.

Autoritățile responsabile cu imunizarea copiilor insistă că vaccinurile adiționale sunt foarte necesare să protejeze copiii de boli, iar timerosalul este esențial în țările în curs de dezvoltare, care — pretind ei — nu își pot permite fiole cu doză unică, care să nu necesite conservare.

Dr. Paul Offit, unul dintre consilierii CDC în probleme de vaccinuri, a declarat: „Cred că dacă vom avea cu adevărat o epidemie de gripă — și cu siguranță vom avea în următorii 20 de ani, pentru că întotdeauna avem — nu se poate să imunizăm 280 de milioane de oameni cu doze unice de vaccin. Trebuie să fie doze multiple.”

Însă mulți dintre cei aflați în comitetul de consiliere al CDC, care a susținut vaccinurile adiționale, au strâns legături cu industria (printre care și dr. Offit). Dr. Sam Katz, președintele comitetului, a fost consultant cu plată pentru majoritatea producătorilor de vaccinuri și a făcut parte din echipa care a realizat vaccinul împotriva rujeolei și l-a făcut să fie aprobat în 1963. Dr. Neal Halsey, un alt membru al comitetului, a lucrat ca cercetător la companiile producătoare de vaccinuri și a primit onoruri de la Laboratoarele Abbott pentru munca sa de cercetare la vaccinul Hepatitei B.

În cercul restrâns al

oamenilor de știință care lucrează la vaccinuri, asemenea alianțe de interese sunt des întâlnite. Comitetul de Reformă al Guvernului a descoperit că 4 din 8 consilieri ai CDC care aprobaseră vaccinul pentru un retrovirus „aveau puternice legături financiare cu companiile farmaceutice care realizaseră diferite versiuni ale vaccinului”. Dr. Offit, care a fost asociat la patentarea unui asemenea vaccin, a declarat că „ar putea face bani frumoși” dacă votul său ar duce la comercializarea produsului.

PROVOCARE CU VACCINURI

În februarie 1999, jurnalul de specialitate *Medical Observer* ('Observatorul Medical') a publicat un articol al lui Simon Chapman, care lansa o provocare mișcării anti-vaccinare din Australia. Ca răspuns, dr. Viera Scheibner, cercetător științific și o proeminentă susținătoare a campaniei publice anti-vaccinare, a lansat la rândul ei această provocare celor care susțin vaccinarea: „Dacă vaccinurile sunt așa o binecuvântare, îl provoc pe Simon Chapman să apară în direct la televiziune și să permită să fie injectat cu toate vaccinurile pentru copii, ajustate la greutatea sa corporală, de către un doctor ales de mine și în prezența mea.

Vaccinurile care îi vor fi administrate dl. Simon sunt:

- DTA (Vaccin Diftero-Tetano-Pertussis): 3 doze administrate într-un interval de 4 luni
- HIB (Vaccin împotriva bacteriei *Haemophilus Influenzae* de tip B): 3 doze administrate într-un interval de 4 luni
- OPV (Vaccin Poliomieltic Oral) sau IPV (Poliovaccinul Inactivat): 3 doze administrate într-un interval de 4 luni
- HEP B (Vaccin împotriva Virusului Hepatitei B): 3 doze administrate într-un interval de o lună.

Momentul injectării primei doze este prima lună. Nu este o metodă mai bună de a ni se demonstra că vaccinurile sunt sigure, decât ca dl. Chapman să-și administreze propriul vaccin. După fiecare lot de vaccinuri, un doctor independent sau eu voi monitoriza reacțiile dl. Simon și starea sa generală de sănătate. Reacțiile pe termen lung vor fi urmărite timp de 3 ani la rând.

Dacă dl. Simon nu va fi de acord să ne facă această ușoară și sigură demonstrație, aceasta ne va arăta tuturor că vaccinatorii sunt mincinoși și că se tem să-și administreze medicamentul pe care îl promovează și îl laudă ca fiind sigur.”

În anul 2003, Simon Chapman încă nu răspunsese la provocare. Provocarea este pentru toți cei care promovează injectarea oamenilor cu aceste substanțe.

În 29 ianuarie 2001, Jock Doubleday, directorul corporației non-profit *Natural Woman — Natural Man* din





California, a declarat că oferă suma de 20.000 de dolari primului medic din Statele Unite sau primului director al unei companii farmaceutice care va bea public un amestec conținând ingredientele standard ale unui vaccin recomandat unui copil de 6 ani, conform reglementărilor din 2005 ale CDC. Amestecul nu va conține virusuri sau bacterii moarte ori vii, ci ingredientele standard: timerosal, etilen glicol, fenol, formaldehidă și aluminiu.

Amestecul va fi preparat în prezența lui Jock Doubleday, a trei medici aleși de acesta și a altor trei medici aleși de persoana care se oferea să bea amestecul. Amestecul va fi calibrat la greutatea corporală a participantului.

Participantul va degreva de orice responsabilitate persoanele care îi vor administra vaccinul, asumându-și în totalitate orice rău, daună sau vătămare ulterioară care va apărea în cazul lui. Evenimentul va avea loc la 6 luni de la data semnării acordului.

Nimeni nu a primit oferta până acum.

La 1 august 2006, Doubleday a crescut oferta de la 20.000 de dolari la 75.000 de dolari. Nici noua ofertă de 75.000 de dolari nu a avut nici un pretendent. Prin urmare:

La 1 iunie 2007, oferta a crescut la 80.000 de dolari.

La 1 iulie 2007, oferta a crescut la 85.000 de dolari.

La 1 august 2007, oferta a crescut la 90.000 de dolari.

La 1 septembrie, oferta a crescut la 95.000 de dolari.

Și tot așa... ajungând la 1 decembrie 2007 la 110.000 de dolari.

Oferta va continua să crească cu 5.000 de dolari pe lună, continuu, până când un director al unei companii farmaceutice sau oricare dintre cei 14 membri principali ai Comitetului de Consiliere asupra Metodelor de Imunizare (ACIP — *Advisory Committee on Immunisation Practices*) va fi de acord să bea o doză cu aditivii dintr-un vaccin toxic, pe care medicii îl injectează în mod regulat copiilor „în numele sănătății”, calibrat la greutatea corporală a persoanei în cauză.

La 1 februarie 2008, oferta a crescut proporțional la 120.000 de dolari...

Această ofertă nu are dată de expirare, decât dacă va fi oferită o sumă mai mare de către o altă persoană.

ÎNTÂLNIREA SECRETĂ DE LA SIMPSONWOOD

Faptul că agențiile guvernamentale de sănătate s-au aliat cu Marea Industrie Farmaceutică pentru a ascunde riscurile timerosalului de ochii publicului este o altă dovadă de cupiditate instituțională, aroganță și abuz de putere.

În iunie 2000, un grup format din cei mai renumiți „oameni de știință” ai Guvernului american și oficialități ale instituțiilor de sănătate din SUA s-a întâlnit la centrul de conferințe Simpsonwood din Norcross, statul Georgia. Întâlnirea, organizată de Centrele pentru Prevenirea și Controlul Bolilor (CDC — *The Centers for Disease Control and Prevention*), s-a desfășurat în cel mai mare secret. Agenția nu a anunțat public conferința — erau doar invitații private către 52 de persoane. Au participat înalte oficialități de la CDC și FDA, marele specialist în vaccinuri de la OMS din Geneva și reprezentanți de la fiecare companie producătoare de vaccinuri, incluzând *GlaxoSmithKline*, *Merck*, *Wyeth* și *Aventis*. Toate informațiile care urma să fie discutate erau strict secrete, nu se făceau fotocopii ale documentelor și nu trebuia să iasă din sală nici o hârtie la plecare.

La această întâlnire s-au discutat rezultatele unui studiu recent, care punea întrebări grave referitoare la pericolul vaccinurilor pentru copii. Conform epidemiologului Tom Verstraeten de la CDC, care analizase baza lor de date și rapoartele despre 100.000 de copii, un vaccin care conținea mercur cu rol conservant era responsabil de o creștere dramatică a autismului și a altor tulburări neurologice. Verstraeten a spus tuturor celor prezenți la Simpsonwood: „Am fost uluit de ce am aflat, de numărul foarte mare de cazuri care indicau o legătură clară între timerosal (care conține etilmercur) și diversele manifestări precum: tulburări de vorbire și de atenție, hiperactivitate și chiar autism.”

Chiar și pentru medicii și oamenii de știință învățați să înfrunte problemele grave ale vieții și morții, cifrele erau înspăimântătoare. Dr. Bill Weil, consultant la Academia Americană de Pediatrie, a spus: „Poți suci cifrele cum vrei, statisticile sunt semnificative.” Dr. Richard Johnston, imunolog și pediatru la Universitatea Colorado, al cărui nepot tocmai se născuse în acea dimineață, s-a alarmat foarte tare: „Iertați-mi comentariul personal, dar nu vreau ca nepotul meu să primească un vaccin care conține timerosal, până când nu știm exact ce se petrece cu el.”

Începând cu anul 1991, când CDC și FDA a recomandat ca trei vaccinuri care conțineau acest conservant să fie folosite în cazul copiilor foarte mici — într-un caz, chiar la câteva ore după naștere —, numărul estimativ de cazuri de autism a crescut de 15 ori!

În loc să ia imediat măsuri de alertare a populației și să scoată din uz vaccinurile pe bază de timerosal, oficialitățile și executivii de la Simpsonwood au petrecut următoarele zile de conferințe discutând

cum să ascundă datele incriminatoare. Conform transcrierii de la acea întrunire (care a fost obținută prin Legea Libertății Informației), mulți dintre cei prezenți acolo au fost îngrijorați de felul în care efectele dezastruoase ale timerosalului vor afecta industria vaccinului. Dr. John Clements, consilier în probleme de vaccinuri de la OMS, a spus: „Poate nu ar fi trebuit să facem niciodată acest studiu.”

Guvernul s-a dovedit a fi mult mai bun la „acoperirea” rezultatelor studiului decât la protejarea sănătății copiilor. CDC a plătit Institutul de Medicină să realizeze un nou studiu, care să șteargă efectele toxice ale timerosalului, comandând rezultate „care să dezminț” legătura sa cu autismul. Oficialitățile au reținut informațiile lui Tom Verstraeten, deși anunțaseră că le vor publica imediat, spunându-le oamenilor de știință că datele originale s-au „pierdut” și că nu puteau fi recuperate sub nici o formă. Și pentru a face imposibilă recuperarea informațiilor prin folosirea Legii Libertății Informației, au dat uriașă bază de date despre vaccinuri unei companii private, făcând-o inaccesibilă cercetătorilor. Până la publicarea finală a studiului, în 2003, Verstraeten a lucrat pentru *GlaxoSmithKline* și a refăcut datele, pentru a ascunde legătura dintre timerosal și autism.

Până în 2002, companiile farmaceutice au continuat să vândă vaccinurile cu timerosal deja existente pe piață. CDC și FDA le-a ajutat în vânzări, cumpărând vaccinurile pentru a le exporta în țările în curs de dezvoltare și permițând totodată companiilor să folosească în continuare timerosal în unele vaccinuri — printre care, vaccinurile împotriva gripei aviare în cazul copiilor, vaccinurile antitetanos care se fac obligatoriu în cazul copiilor de 11 ani.

Companiile de medicamente au primit ajutorul senatorilor cu influență din Washington. Liderul majorității din Senat, Bill Frist (care a primit 873.000 de dolari în contribuții de la industria farmaceutică), a acționat ca să obțină imunitatea producătorilor de vaccinuri, în cazul în care ar fi fost trași la răspundere, în cele 2.400 de procese inițiate de părinții copiilor afectați. În cinci ocazii diferite, Frist a încercat să sigileze toate documentele guvernului referitoare la vaccinuri — incluzând și transcrierea întâlnirilor secrete de la Simpsonwood — și a urmărit să protejeze compania *Eli Lilly* de orice plată a daunelor. În 2002, în ziua în care Frist strecura discret „Articolul de Protecție a companiei

Eli Lilly” în Legea de Securitate a Patriei, *Eli Lilly* dona 10.000 de dolari pentru campania electorală a congresman-ului și cumpăra 5.000 de cărți publicate de acesta despre bioterorism. Măsura a fost reapelată de Congres în 2003 — însă, mai devreme, Frist strecurase deja un alt articol de lege ca măsură de prevedere, prin care se respingea compensarea copiilor cu tulburări cerebrale de pe urma vaccinării. Dean Rosen, consilier în probleme de sănătate al lui Frist, a declarat: „Procese sunt de o amploare de neimaginat, încât ar putea falimenta producătorii de vaccinuri și limita capacitatea noastră de a face față atacurilor teroriste biologice”.

Chiar și conservatorii au fost șocați de efortul guvernului de a acoperi efectele devastatoare ale timerosalului. Republicanul Dan Burton a cerut o investigație asupra timerosalului, care a durat 3 ani, după ce nepotul său a fost diagnosticat cu autism. În finalul anchetei, Comitetul de Reformă al Guvernului a concluzionat: „Timerosalul folosit drept conservant în vaccinuri este legat direct de epidemia de autism. Această epidemie ar fi putut fi prevenită sau scurtată de către FDA, și nu ținută sub tăcere, pe motiv de lipsă de date referitoare la timerosal, care este o neurotoxină. FDA și alte agenții publice de sănătate nu au luat nici o măsură, făcând rău altora pentru a se proteja pe sine și a proteja industria farmaceutică”.

În anul 1999, Patti White, asistentă medicală într-o școală, a informat Comitetul de Reformă al Guvernului: „Clasele elementare sunt pline de copii care manifestă simptome bolilor neurologice sau de afectare a sistemului imunitar. Se pretinde că vaccinurile ne fac mai sănătoși, dar, cu toate acestea, în 25 de ani de când sunt asistentă, nu am văzut niciodată atât de mulți copii bolnavi. Ceva foarte, foarte rău li se petrece acestor copii.”

Peste 500.000 de copii americani suferă în prezent de autism, iar pediatrii diagnostichează anual 40.000 de noi cazuri. Boala era necunoscută până în 1943, când a fost identificată și diagnosticată la 11 copii nou-născuți, și care a apărut în lunile ulterioare adăugării timerosalului la vaccinurile pentru bebeluși. Unii sceptici spun că rezultatul creșterii numărului de cazuri de autism se datorează mai bunei diagnosticări — o teorie care ar părea plauzibilă, dacă autismul nu ar fi apărut ca epidemie doar la o singură generație de copii. „Dacă epidemia era doar o cauză a nediagnosticării acesteia în trecut, a spus dr. Boyd Haley, șeful Facultății de Chimie din cadrul Universității Kentucky, una dintre autoritățile de marcă în toxicitatea mercurului, atunci de ce nu există și autiști de 20 de ani? De ce numai copii?”

Alți cercetători afirmă că americanii sunt expuși acum, mai mult ca niciodată, la doze foarte mari de mercur: de la peștele contaminat, la amalgamul dentar și la deșeurile industriale; și sugerează că timerosalul din vaccinuri este doar o parte a unei vaste probleme.

Dacă autoritățile și cercetătorii științifici ai Guvernului american au ascuns intenționat sau nu au prevăzut imensele riscuri ale timerosalului în decursul anilor, după întâlnirea secretă de la Simpsonwood nimeni nu mai poate da vina pe ignoranță. În loc să ceară realizarea mai multor



studii, pentru a stabili exact legătura cu autismul și cu alte vătămări ale creierului, CDC pune politica deasupra științei. Agenția CDC a dat baza de date referitoare la vaccinuri unei companii private, ca să fie sigură că astfel nu va fi folosită pentru cercetări ulterioare. A instruit apoi Institutul de Medicină din cadrul Academiei Naționale a Științelor din SUA să producă un studiu care să demitizeze legătura dintre timerosal și afecțiunile cerebrale. Dr. Marie McCormick, care a prezidat Comitetul de Revizuire a Programului de Imunizare prin Vaccinuri, a declarat: „CDC vrea să ne convingă cu orice preț că lucrurile sunt sigure. Nici măcar nu vor să admită că există efecte secundare ale expunerii la timerosal.”

Pentru cei care și-au dedicat toată viața promovării vaccinărilor, dezvăluirea referitoare la efectele dezastruoase ale timerosalului este o amenințare de subminare a întregii lor munci. Michael Kaback, un alt membru al Comitetului, a declarat: „Am prins aici un dragon de coadă. Cu cât este mai negativă prezentarea noastră, cu atât mai mult oamenii nu vor mai vrea să se vaccineze — și știm cu toții care vor fi rezultatele. Suntem prinși într-o capcană. Provocarea este felul în care reușim să ieșim nevătămați din ea.”

Chiar și în public, autoritățile federale declară deschis că scopul lor principal în studierea timerosalului este de a îndepărta îndoielile care planează asupra vaccinurilor.

În 2005, dr. Gordon Douglas, director al Planificării Strategice pentru Cercetarea Vaccinului la Institutul Național al Sănătății din SUA, a declarat: „Se realizează în paralel 4 studii pentru a dezminți legătura dintre autism și timerosal. Pentru a contracara efectele dăunătoare ale cercetării care pretindea că există o legătură între vaccinuri și riscul crescut de apariție a autismului, trebuie să realizăm și să publicăm studii adiționale, spre a asigura părinții de siguranța vaccinurilor.” Anterior, Douglas fusese președinte al departamentului de vaccinuri la compania *Merck*, unde a ignorat avertismentele referitoare la riscul timerosalului.

Noul studiu refăcut a apărut în mai 2002, dar era foarte defectuos și nu a convins pe nimeni. David Weldon, medic republican din Florida, care făcea parte din Comitetul de Reformă al Guvernului,

a atacat dur Institutul Național de Medicină, acuzându-l că s-a bazat pe studii eronate și sărace în informații și că „acestea nu reprezintă deloc toate cercetările și datele științifice și medicale existente. CDC nu are nici un interes să arate publicului un studiu adevărat, pentru că o asociere între vaccinuri și autism i-ar forța să admită că politica lor a vătămat iremediabil mii de copii. Cine ar vrea să tragă asemenea concluzii despre el însuși?”

Sub presiunea puternică a Congresului American, pe de o parte, și a părinților, pe de altă parte, Institutul de Medicină a convocat o altă comisie pentru a studia siguranța vaccinurilor. Această comisie i-a cerut urgent CDC să facă publice studiile și informațiile sale secrete, referitoare la vaccinuri.

Doar doi cercetători au avut acces la date: dr. Mark Geier, președinte al Centrului de Genetică din America, și fiul său, David, care a luptat un an de zile să obțină rapoartele medicale ale CDC. Geier a realizat șase studii, care fiecare demonstau clar o puternică legătură dintre timerosal și vătămarile neurologice în cazul copiilor. Unul dintre studii arăta că micuții care primiseră doze mai mari de timerosal fuseseră mai predispuși la autism, la tulburări de vorbire și la retardare mintală.

Alt studiu arăta o creștere cu 700% a autismului în statul Iowa, începând cu anul 1990, imediat ce au fost adăugate din ce în ce mai multe vaccinuri în programul de „imunizare” a copiilor. În 2002, statul Iowa a fost primul stat care a interzis folosirea timerosalului în vaccinuri, urmat de statul California.

Dar, surpriză! În loc să ia măsurile cuvenite, FDA a continuat să permită producătorilor să includă timerosal în medicamente, precum și în produsele cu steroizi și în cele cu colagen. Chiar și mai alarmant, guvernul continuă să exporte vaccinurile conservate cu timerosal în țările în curs de dezvoltare — care acum trec printr-o explozie a ratei autismului. În China, unde boala era practic necunoscută până la introducerea timerosalului în medicamente de către producătorii americani, noi rapoarte medicale indică faptul că există în prezent mai mult de 1,8 milioane de autiști. Rata autismului a crescut dramatic și în India, Argentina, Nicaragua și în alte țări în curs de dezvoltare, care folosesc acum vaccinurile pe bază de timerosal.

Aceasta este o criză morală care trebuie rezolvată. Dacă, așa cum probele o dovedesc, autoritățile de sănătate publică permit intenționat industriei farmaceutice să intoxice generații întregi de copii, acțiunile lor constituie unul dintre cele mai mari scandaluri din anele medicinei americane.

Mark Blaxill, vicepreședinte la *Safe Minds*, organizație non profit preocupată de rolul mercurului în medicamente, a spus: „CDC este vinovat de incompetență și neglijență crasă. Pagubele produse de expunerea la vaccinuri toxice sunt masive. Este mai mare decât problema azbestului, mai mare decât problema tutunului, mai mare decât orice altceva a existat.”

Vocea Europei: ostracizarea dr. Wakefield, care a demonstrat nocivitatea vaccinurilor

Dr. Andrew Wakefield este un cercetător englez în domeniul vaccinurilor. El a descoperit că vaccinul antirujeolic, antioreion și antirubeolic



declanșează efecte grave asupra sănătății (inclusiv autism), în cazul copiilor care au fost injectați. În urma publicării rezultatelor studiilor sale, el este acum proscris de comunitatea medicală, iar cariera sa medicală este pe cale de a fi distrusă. Este evident că asistăm aici la o acțiune concertată din umbră, pentru a se reduce la tăcere cercetările sale, care clatină din temelii afacerea multimiliardară cu vaccinuri. Dr. Wakefield și colaboratorii săi au fost victimele unei teribile distorsionări a adevărului și au fost atacați cu minciuni, după ce au făcut publică această criză a sănătății, indusă de injectarea în masă a vaccinului sus amintit, care a lăsat în urmă mii de copii suferinzi, printre altele, de afecțiuni serioase ale intestinului și de autism.

Consiliul Medical General (CMG) din Anglia a început în 2007 audierea dr. Wakefield și a celor doi colaboratori ai săi, dr. Simon Murch și dr. John Walker-Smith.

Consiliul Medical General și grupul de lobby-ști ai științei au evitat cu rigurozitate orice referință la părinții și copiii afectați de vaccinuri. Determinați să-i susțină pe cei trei medici care au dezvăluit adevărul, părinții și copiii afectați duc o campanie puternică împotriva calomniatorilor, care sunt CMG și lobby-știi. Dar rezervele lor financiare sunt limitate, în comparație cu posibilitățile multimiliardarei afaceri a vaccinurilor.

Pe 27 martie 2008, organizația de susținere a copiilor afectați de vaccinuri și a victimelor nevinovate ale inoculării toxice au realizat o demonstrație de protest în ziua audierii celor trei medici.

În acest timp, companiile farmaceutice își strâng rândurile și își mobilizează eforturile, pentru a-și promova și mai mult studiile mincinoase, a căror falsitate a dovedit-o dr. Wakefield, și pentru a susține în continuare că vaccinurile nu produc autism. Guvernul englez susține aceste tentative de discreditare a dezvăluirilor dr. Wakefield, motivat de posibila pierdere a unei surse de venit de la afacerea vaccinurilor. Dacă populația și-ar pierde încrederea în vaccinare, afacerea vaccinurilor ar cădea. Vaccinarea este văzută, în mod eronat, ca o ramură a medicinii care trebuie protejată.

Până în prezent, cei responsabili de discuțiile controversate împotriva dr. Wakefield și a colegilor săi au fost liberi să vorbească, în timp ce acuzații au fost reduși la tăcere prin procesul intentat împotriva lor. Copiii bolnavi au fost ascunși de public, părinții lor au fost împiedicați să își exprime liber punctul de vedere, iar medicii care au făcut descoperirea sunt amenințați cu distrugerea carierelor lor, ca urmare a uneia dintre cele mai mari mușamalizări din istoria omenirii. Așa cum în America tribunalele din mai multe state au decis că vaccinurile produc autism, dr. Wakefield și colegii săi sunt pregătiți să vorbească în apărarea lor și în numele întregii comunități internaționale a copiilor afectați de unul din cele mai rușinoase episoade din istoria medicinei.

Declarația dr. Russell Blaylock, neurochirurg: „Așa se procedează cu vaccinurile: «Ei» au realizat mii de studii false și le-au fluturat în fața populației, pretinzând că nu s-a descoperit nimic rău la ele. Poți să falsifici orice studiu, astfel încât

să «demonstreze» ce vrei tu. Cel mai simplu este să faci asta, să fabrici rezultate negative.

La fel și cu mercurul. Mercurul este mai toxic decât plumbul. Unui copil i se injectează o doză de mercur de 150 de ori mai mare decât cea admisă de Asociația pentru Protecția Mediului (EPA) din America. De 100 de ori mai mare decât doza admisă de FDA.”

MARȘUL GREEN OUR VACCINES DIN WASHINGTON DC

Celebrii actori Jim Carrey și Jenny McCarthy, împreună cu alte grupuri naționale de susținere a copiilor autiști (*Talk About Curing Autism*, *Generation Rescue*, *Healing Everz Autistic Life* și *Moms Against Autism*), au condus un marș în Washington, în data de 4 iunie 2008. Ei au manifestat pentru eliminarea toxinelor din vaccinurile pentru copii și pentru modificarea programului mult prea încărcat de vaccinare din SUA. Jenny McCarthy a publicat o carte care a ajuns un best-seller — *Dincolo de cuvinte: Călătoria unei mame în vindecarea autismului*. Cartea este o cronică a eforturilor sale de a-și ajuta fiul să treacă peste simptomele de autism, urmând o dietă specială și terapie zilnică.

Jenny McCarthy a declarat faimoasei reviste *People* în octombrie 2007 că-l poreclit pe Jim Carrey „magicianul care vorbește limba necunoscută a autiștilor”: „Jim a reușit să-l ajute pe fiul meu să treacă peste anumite obstacole, acolo unde eu nu am știut ce să fac; el vorbește o limbă pe care Evan, băiețelul meu, o înțelege”.

De când fiul ei, Evan Asher, a fost diagnosticat cu autism, Jenny McCarthy a devenit o aprigă și activă susținătoare a cauzei autismului și a legăturii sale cu mercurul și vaccinurile. Apărătorul și partenerul ei de viață, actorul Jim Carrey, a condus împreună cu ea marșul *Green Our Vaccines* în Washington. Ca multe alte mii de mame în situații similare cu ea, Jenny McCarthy este foarte fermă și vorbește deschis despre convingerea ei că există o legătură clară între autism și vaccinare, continuând să susțină campania pentru cercetări.

Jenny și Jim luptă pentru eliminarea toxinelor din vaccinurile pentru copii și ei au cerut agențiilor naționale pentru sănătate să revizuiască programul obligatoriu de vaccinare. „Prea multe, prea toxice



și de la o varstă prea fragedă", susțin vehement cei doi. Ei cer guvernului:

- să elimine mercurul și alte toxine din vaccinurile pentru copii;

- studierea atentă a legăturii dintre incidența autismului și a altor tulburări neurologice în cazul copiilor vaccinați, prin comparație cu cei nevaccinați;

- toți copiii care au suferit de pe urma vaccinării să fie incluși în Programul Compensator Național al Celor Afectați de Vaccinuri, și nu doar unii, așa cum se face în prezent.

După un marș de protest de aproape 3 kilometri în soarele torid de vară, pornind de la Monumentul din Washington, grupul de manifestanți, format din părinții copiilor afectați de autism (8.000 de persoane), s-a oprit la Clădirea Capitolului, pentru a asculta timp de două ore discursurile lui Jenny McCarthy, Jim Carrey, al senatorului republican Dan Burton, al chimistului Boyd Haley, de la Universitatea din Kentucky, al doctorilor Jay Gordon și Jerry Kartzin, al lui Robert F. Kennedy, avocat al Mediului, care a publicat și un articol senzațional despre vaccinuri și autism în revista *Rolling Stones*, în anul 2005.

Robert Kennedy Jr. a acuzat presa pentru indiferența cu care a tratat povestea senzațională a documentului secret care dezvăluia întâlniri discrete ale CDC cu 74 de reprezentanți ai companiilor producătoare de vaccinuri. Aceste întâlniri au avut loc în urma rezultatelor unui studiu, care arăta clar legătura dintre autism și vaccinare.

Jim Carrey a vorbit despre cinismul companiilor de medicamente, despre conspirația cercetătorilor guvernamentali etc.

Un moment foarte emoționant a fost finalul discursului lui Jenny, când ea, împreună cu cei 8.000 de părinți, au arătat camerelor de filmat pozele copiilor afectați de autism.

După zece ani de controverse, kongresmanul Dan Burton, acum Președinte al Comitetului de Reformă Guvernamentală, a inițiat o anchetă asupra epidemiei de autism, care este într-o creștere continuă, și asupra legăturii acestei epidemii cu vaccinarea. Cu toate acestea, Academia Americană de Pediatrie susține cu impertinență că nu există nici o legătură între vaccinuri și autism. Cercetările de laborator și studiile pe animale atestă însă altceva. Oameni de știință și cercetători de la Universitățile din Columbia, Pennsylvania, Baylor, Northeastern etc. au descoperit în studiile lor că îngrijorările părinților sunt întemeiate. Iar guvernul a consimțit în tăcere să inițieze Programul Compensator pentru Daunele produse de Vaccinuri: astfel, în aceste cazuri, guvernul admite că unii copii au fost afectați de vaccinuri, devenind autiști. În discursul său la acest miting, kongresmanul a spus: „Autismul a devenit și o problemă politică — nu doar una științifică și medicală. Atingând proporții epidemice, trebuie să promovăm educația și ajutorul necesar pentru milioanele de copii americani care se confruntă cu această problemă de sănătate.”

Mii de părinți au venit la Washington special pentru acest miting de protest împotriva guvernului, cerându-i acestuia să scoată din vaccinuri ingredientele toxice: mercurul, aluminiul, formaldehida etc. Ei cer să fie realizate studii

științifice, care să cerceteze dacă este într-adevăr nevoie de atât de multe vaccinuri la vârste atât de fragede, vaccinuri care riscă să afecteze grav sănătatea și dezvoltarea copiilor.

Deși se spune că mercurul a fost scos din vaccinuri, totuși, el nu a fost scos din toate vaccinurile. Unele (de exemplu, vaccinul antigripal) mai conțin încă o cantitate destul de mare de mercur, iar altele, o cantitate reziduală. „Rezidual” înseamnă de fapt un exces de mercur de peste 200 de ori mai mare decât cantitatea considerată a fi sigură și admisă în apa de băut.

Este adevărat că nu fiecare copil bolnav de autism a dezvoltat această boală ca urmare a vaccinurilor. Cu toate acestea, acum 25 de ani, incidența autismului era de 1:10.000, iar în prezent a crescut dramatic la 1:150 (1:94, în cazul copiilor de sex masculin).

O parte din discursul lui Jim Carrey la miting:

„Am să încep prin a pune Centrului de Control al Bolilor (CDC) o întrebare: Oare cât de proști ne credeți? Am jucat odată într-un film *Dumb and Dumber* ('Tântălăul și gogomanul'), dar nici măcar aceștia nu ar fi crezut balivernele pe care CDC ni le servește. Fiecare dintre cei care vă aflați aici reprezentați alte mii de familii care nu au putut veni din cauza costurilor foarte mari ale tratamentelor pentru autism. Noi suntem astăzi vocea lor. Suntem aici pentru că ne-am văzut copiii căzând într-o stare de izolare emoțională, agonie fizică și confuzie mintală, după o vizită la medic pentru vaccinarea obligatorie. Am văzut că peste noapte au încetat să mai vorbească, au încetat să mai reacționeze și să mai manifeste afecțiune. Am fost alături de ei, tremurând la gândul că și cea mai mică creștere de temperatură putea însemna un atac cerebral fatal. Am văzut cum rata autismului a crescut de la 1:10.000, în 1993, la 1:150 acum. Iar numărul de vaccinuri pe care îl primesc copiii a crescut în ultimul timp de la 10 la 36! Aceasta nu este o coincidență! Suntem aici pentru a protesta că 36 de vaccinuri în primii ani de viață sunt prea multe! Și prea timpurii!

Credem că, în ultimele decenii, influența corporațiilor medicale a transformat programul de vaccinare într-o mașină de făcut bani. A venit timpul să le spunem un NU hotărât celor care fac aceste vaccinuri și celor care insistă să le administrăm copiilor noștri! A venit timpul să cerem ca FDA să oprească mașinăria lor de produs bani. A venit timpul să cerem studii independente asupra



vaccinurilor și autismului, și nu să ne mulțumim cu studii plătite de cei care produc vaccinurile.

Vrem o schimbare în programul de vaccinare! Cerem testarea vulnerabilității sistemului imunitar al copiilor înainte de administrarea vaccinurilor multiple. A venit timpul să le spunem că ne ajunge felul lor de a aborda lucrurile — adică indiferența. A venit timpul să le spunem că ne-am săturat de studiile lor false și că ei ar trebui să studieze copiii noștri, care s-au îmbolnăvit de autism într-un număr copleșitor de mare. Sunt mii și mii de copii în această situație. Autismul este pretutindeni în SUA, pe fiecare stradă și în fiecare orașel. Este un avertisment din partea universului, care ne arată că există un dezechilibru serios în mediul nostru înconjurător și că trebuie luate măsuri imediate. Ceea ce am învățat din tragediile care se petrec în viețile noastre este că nu putem să ne bazăm pe guvern și să așteptăm ca el să facă ce trebuie. Cei din guvern evită întotdeauna cauza evidentă a unei probleme, dacă soluția este „deranjantă” pentru ei. Este evident că nu am încredere în companiile de medicamente, care ar trebuie să ia măsuri corecte și să se auto-reglementeze, dar nu o fac! Acești copii bolnavi ne fac să devenim conștienți de abuzurile care se petrec.”

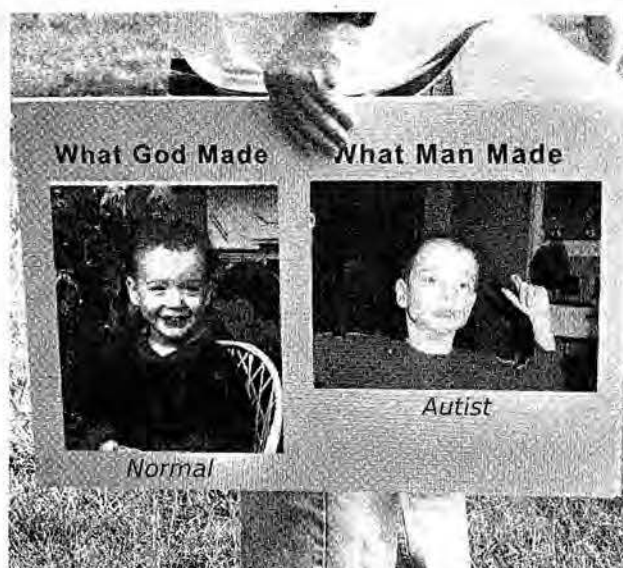
O parte din discursul lui Robert J. Kennedy la miting:

„Am fost șocat să citesc materialul transcris al convorbirilor secrete de la Simpsonwood, dintre CDC și reprezentanții companiilor producătoare de vaccinuri. Am lucrat în domeniul protecției mediului timp de peste 20 de ani și știu ce înseamnă fenomenul *agenției captive*: este dinamica prin care agențiile oficiale de reglementare sunt constrânse de industriile și companiile, pe care, de fapt, ele ar trebui să le constrângă prin regulamente. Dar am fost șocat pentru că, personal, cunosc mulți dintre oamenii de la CDC și de la FDA și știu că, atunci când au pășit pe ușa acelor agenții, aveau intenții bune și erau decizi să facă lucruri benefice. Dar au fost corupți. Au fost „supti” în vortexul corupției, pentru că au luat decizii greșite și, în loc să admită aceasta în fața publicului, au ascuns totul.

La Simpsonwood, în primele două ore ale întrunirii, ei au vorbit despre rezultatele studiului, care arăta legătura incontestabilă dintre vaccinurile administrate copiilor și autism. Restul orelor l-au petrecut discutând despre cum să ascundă aceste lucruri presei, publicului și avocaților angajați de părinții copiilor afectați de autism. Concluzia finală a fost: *refacerea studiului și, apoi, prezentarea noului studiu contrafăcut publicului.*

Mi-am făcut o profesie din a citi studiile contrafăcute ale științei mincinoase și corupte a industriei tutunului, pentru că le văd zilnic în domeniul în care lucrez — Protecția Mediului. Am dat în judecată peste 400 de companii care poluează mediul. Știu cum lucrează. Angajează niște așa-zisi oameni de știință și aceștia „fabrică” așa-zise studii de „specialitate”. Așa încât și eu m-am specializat în a le „citi” și a vedea când sunt falsificate.

Vă garantez că nici unul dintre jurnaliști nu a citit nici unul dintre studiile despre care CDC susține că sunt incorecte. Ei au citit doar ceea ce CDC a scris despre acele studii. Ceea ce nu are, oricum, nici o legătură cu conținutul acelor studii.



De câte ori nu ați auzit repetate aceleași fraze sforăitoare spuse de CDC și cu care presa ne-a intoxicat până la refuz? Sunt punctele de vedere ale industriei, care sunt o minciună. Vaccinul antigripal conține în prezent — după ce CDC a afirmat că timerosalul a fost eliminat din vaccinuri — 60% din cantitatea de mercur inițială pe care ei pretind că au îndepărtat-o din toate vaccinurile.

Am citit acele studii cu care se afișează industria farmaceutică și care sunt o fraudă. Nici măcar nu sunt falsuri de înaltă clasă. Fisurile sunt extrem de evidente. Cea mai mare dintre toate este aceea în care ei spun că în 1992 Danemarca a interzis folosirea timerosalului; și, cu toate acestea, de atunci, rata autismului a crescut; prin urmare, nu este nici o legătură între timerosal și autism. Și în aceasta constă studiul. Ceea ce nu au spus însă este că, în 1992, Danemarca era îngrijorată de legătura dintre timerosal și autism și de creșterea incidenței autismului, și de aceea ei au început să înregistreze cazurile de autism. Deci, pentru prima oară, părinților cu copii autiști li s-a cerut să vină la medici să declare aceasta. Până atunci însă, nu existase deloc o monitorizare a cazurilor de autism, prin urmare, este firesc ca, înainte de 1992, să nu fi existat rapoarte de cazuri de autism; și este firesc ca, după ce au început să se înregistreze cazurile de autism, acestea să fi apărut în statistici. Prin urmare, nu se putea face o comparație. Anterior nu au existat date adunate. Chiar au numit în Copenhaga o clinică finanțată de guvern, care să-i ajute pe autiști, iar părinții au început să vină să-și înregistreze copiii acolo. *În concluzie, a crescut înregistrarea cazurilor, și nu incidența autismului.* Dar ei nu au specificat aceasta în așa-zisul lor studiu. Ei doar arată graficele de cazuri monitorizate de autism înainte de interzicerea timerosalului în vaccinuri și după. A fost un studiu fabricat, nu o realitate.

Ceea ce s-a făcut împotriva acestor generații de copii ne costă mult mai mult decât războiul din Irak. Am primit sute și mii de scrisori de la mame care au trecut prin experiențe similare. Ele duc la medic un copil perfect sănătos pentru vaccinare și în câteva zile este un alt copil, un dezastru. Să acționăm acum, să nu mai lăsăm să treacă nici o zi fără să obligăm guvernul să interzică toxinele din vaccinuri.”

CONTAMINAREA ALIMENTELOR CU CLOR, CU METALE (ALUMINIU, PLUMB, CADMIU) ȘI ALTE IMPURITĂȚI DIN AMBALAJE

Impuritățile alimentare sunt substanțe care apar neintenționat în alimente. Unele dintre aceste substanțe sunt periculoase, datorită efectelor nocive pe care le declanșează când sunt asimilate de organism.

Contaminarea poate să apară la orice pas, începând din faza agricolă, de obținere a produsului, apoi, de-a lungul prelucrării materiei prime și până ce aceasta ajunge să fie consumată. Materia primă care este de origine vegetală poate fi impurificată cu substanțe poluante din mediu, ca de exemplu metale grele (plumb, mercur, cadmiu), pesticide, substanțe chimice industriale sau produși ai carburanților (rezultați din gazele de eșapament ale vehiculelor). În ceea ce privește natura impurităților care sunt descoperite în materia primă de origine animală (reprezentată în principal de carne, pește, ouă și lapte), aceasta variază pe o scară mult mai largă decât în cazul materiei vegetale. În produsele alimentare de origine animală există și resturi de la medicamentele veterinare administrate animalelor, precum și de la substanțele care se adaugă în hrană în scopul accelerării ritmului de creștere a animalelor (de exemplu, hormonul bovin de creștere RBGH). De asemenea, hrana poate fi infestată în timpul procedurilor de prelucrare, prin agenții de filtrare și cei de curățare, cu metalele care alcătuiesc echipamentul de lucru (de exemplu, aluminiu), precum și în timpul împachetării și depozitării, cu componente din materialul ambalajului (materialul plastic, pelicula din cutia de conservă, precum și cutia însăși, folia de aluminiu etc.). Alte impurități frecvente sunt: nitrații, 2,3,7,8-tetraclorodibenzo-p-dioxina, clorura de vinil, stirenul, plasticizatorii — di-(2-etilhexil)-ftalat și di-n-butil-ftalat.

ALUMINIUL — SUBSTANȚĂ TOXICĂ PREZENTĂ ÎN VIAȚA NOASTRĂ

Majoritatea populației din țările industrializate ingerează zilnic minim 30-50 mg de aluminiu metallic.

Îl găsim în oalele de aluminiu (folosite mai ales la cantine sau restaurante), în ambalajele tip cutie pentru băuturi (chiar și o băutură astfel ambalată pe zi duce la intoxicație), în ambalajele de tip tetrapak pentru lapte (inclusiv pentru laptele de soia, de orez și de migdale), în cutiuțele mini-brik cu suc de fructe, în tuburile cu pastă de dinți (cu excepția celor din plastic), în ambalajele argintii, în hârtia argintie ce conține alimente (unt, biscuiți etc.), în tipile pentru medicamente (blister), în medicamentele antiacide (*Maalox*, *Mylanta*, *Riopan*,

Alka-Selzer etc.) și antidiareice, în antiperspirante și deodorante, în drojdia sintetică pentru dulciuri (care conține de asemeni și plumb), în produsele cosmetice (rujuri, farduri, creioane etc.), în apeducte (folosit pentru a scoate impuritățile), în făina albă (folosit pentru a o rafina), în brânzeturile non-bio (în timpul prelucrării lor), în praful de copt și făina cu praf de copt, în compuşii pe bază de amidon alimentar, în sărurile pentru murături și în agenții care împiedică întărirea produselor.

Aluminiul este folosit astăzi în cantități enorme, atât în domeniul alimentar, cât și în cel medicinal sau cosmetic. În anul 1963, SUA a produs aproximativ 11,5 miliarde de cutii din aluminiu folosite ca ambalaje pentru diverse băuturi, iar în 1985, peste 70 de miliarde de astfel de cutii. Deoarece băuturile nealcoolice conțin acid fosforic, substanță care extrage aluminiul din pereții ambalajului, este cert că toate băuturile astfel ambalate vor conține aluminiu. În plus, unul dintre cele mai toxice produse secundare din industria aluminiului, fluorura de sodiu este adăugată în apa destinată consumului public. Cea de a doua sursă majoră de fluoruri o reprezintă industria fertilizatorilor pe bază de fosfați.

Fierberea apei în vase de aluminiu, în special atunci când apa conține substanțe acide, favorizează trecerea aluminiului în apă sau în alimentele care sunt fierte. Fluorurile din apă, dacă aceasta se fierbe timp de 10 minute într-un vas de aluminiu vor crește de 200 de ori concentrația în aluminiu a apei. Fierberea prelungită poate crește de 600



„Cu aditivii aceștia din mâncare nici nu trebuie să te mai concentrezi să îndoi lingura!”

de ori această concentrație. Dacă adăugăm în această apă alimente acide (de exemplu, sos de tomate), concentrația va crește și mai mult.

Prezența aluminiului amplifică efectele negative ale compuşilor fluorurați; pastele de dinți care conțin fluoruri erau livrate în ambalaje de aluminiu. De vreme ce dovezile științifice ale acestor realități au deja o istorie destul de îndelungată, concluzia firească la care se ajunge este că această acțiune a producătorilor se realizează intenționat.

Pentru a dovedi aceste intenții rele, trebuie să arătăm mai întâi că efectele negative ale aluminiului au fost cunoscute cu suficient de mult timp în urmă. Oricine poate gândi că prezentarea efectelor negative ale aluminiului ar fi putut preîntâmpina introducerea vaselor de gătit din aluminiu (vasele de aluminiu au apărut la sfârșitul anilor '20).

În anul 1897, germanii au realizat anumite experimente, în cadrul cărora au fost studiate efectele negative ale aluminiului asupra animalelor. S-a descoperit că aluminiul este o neurotoxină cu acțiune selectivă și totodată o otravă pentru celula nervoasă, această substanță prezentând o afinitate deosebită față de creier. Expunerea sistemului nervos central la sărurile de aluminiu produce encefalopatie progresivă.

Vedem astfel că depunerea de aluminiu produce encefalopatie, compușii fluorurați și amalgamurile pe bază de mercur produc encefalopatie — și aceste lucruri se șiau dinainte.

EFFECTELE NOCIVE ALE ALUMINIULUI

80% din persoanele ce realizează în zilele noastre un test mineralografic al părului, descoperă că sunt intoxicate cu aluminiu. Este foarte dificil să depistăm intoxicarea cu aluminiu din analizele de sânge, atâta vreme cât este prezent în cea mai mare parte a creierului, în plămâni, în glanda tiroidă, în ficat și în oase. Cercetările au evidențiat următoarele:

- are efect de ștergere a activității genelor, modificând structura ADN-ului.
- are efecte specifice asupra funcțiilor barierei hematoencefalice a creierului, ducând astfel la alterarea funcțiilor sistemului nervos central.
- expunerea îndelungată contribuie la apariția depozitelor de aluminiu în placă, la nivelul cortexului cerebral, și a depunerilor de aluminiu la nivelul neuronilor. Apar astfel incapacitatea de a pronunța corect cuvintele, lipsa coordonării între simțuri și mișcări (ataxie senzorială), scăderea generală a energiei celulelor nervoase, oboseală și pierderea treptată a capacității de a raționa.
- dificultăți în a învăța (mai ales în cazul copiilor!), confuzie, dezorientare, pierderea memoriei, colici intestinale, dureri de cap, arsuri la stomac, anemie, carii, disfuncții renale, tulburări hepatice, osteomalacie, agravarea bolii Parkinson.
- există o corelație interesantă între numărul



cazurilor de boală Alzheimer sau de alte tulburări neurologice și cantitatea de aluminiu prezentă în apa potabilă. Chiar și o mică proporție de aluminiu prezentă în apă determină un anumit efect toxic. Aluminiul este binecunoscut ca agent care poate imobiliza moleculele reactive din cadrul celulelor cerebrale. Poate afecta de asemeni radicalii liberi din cadrul neuronilor, producând coeziunea moleculară la nivelul țesuturilor cerebrale, acestea fiind caracteristici care au fost observate atunci când s-a făcut autopsia creierului persoanelor care suferiseră de boala Alzheimer. O cantitate foarte mică de aluminiu este suficientă pentru a declanșa procesul de degenerare.

Neurodegenerarea este proporțională cu acumularea de aluminiu pe termen lung și este în legătură cu locul în care s-a făcut această acumulare. Într-un mod interesant, s-a descoperit că cel puțin 10 maladii neurologice care apar la oameni sunt în corelație cu concentrațiile toxice de aluminiu.

Un studiu italian condus de dr. Paolo Prolo, de la Universitatea California din Los Angeles, a indicat că sindromul Alzheimer este mai întâlnit în regiunile în care apa are cantități ridicate de aluminiu. Spre surprinderea lor, cercetătorii au văzut că aluminiul inducea moartea rapidă a celulelor vii umane. Dr. Prolo a declarat: „Am fost foarte surprinși de aceste rezultate. Nu ne așteptam la aceasta din partea aluminiului.” Rezultatele studiului au fost făcute publice la Întâlnirea anuală de Biologie Experimentală. Se pare că aluminiul monomeric (cu o singură moleculă) este absorbit cu o mare ușurință de celulele umane. Dr. Prolo și colegii săi au realizat teste cu aluminiu monomeric pe celulele sistemului imunitar și celulele canceroase ale oaselor. Au descoperit că o cantitate foarte redusă de aluminiu modifica procesul celular, distrugând celulele. Pentru că aluminiul ucidea celulele umane, medicii s-au întrebat dacă nu cumva el mai este implicat și în apariția altor boli.

Aluminiul pătruns în organism este metabolizat la nivelul întregului trup. În funcție de starea rinichilor și a sistemului digestiv, o parte din el este eliminat. Restul este absorbit în creier. Cantitatea de aluminiu este tot mai mare, pe măsură ce omul înaintază în vârstă. Aluminiul absorbit o dată cu mâncarea pătrunde în sânge și ajunge, în cele din urmă, în creier. Adeseori, substanțele secretate la nivelul creierului — precum beta-endorfina — se combină cu metalele grele și devin și ele toxice.

Alte studii au arătat că neurotoxicitatea aluminiului implică interacțiuni complexe cu curenții mediați de glutamat și blocarea canalelor de calciu. Aceste procese sunt ireversibile, afectând activitatea neuronală, și cum nu se produce o reversiune a inhibării, duc la moartea neuronilor. Neurotoxicitatea aluminiului crește gravitatea bolilor deja existente.

PLUMBUL

În timpul romanilor, fenomenul de otrăvire masivă cu plumb a apărut ca rezultat al consumării vinului tratat în prealabil cu săruri de plumb, ce aveau rolul să neutralizeze gustul acru. De-a lungul timpului, contaminarea alimentelor și a apei cu plumb a apărut prin folosirea necorespunzătoare a oalelor emailate cu plumb, a conservelor din aliaj cu plumb sau a conductelor de apă fabricate din plumb.

Astăzi, principalele cauze ale contaminării cu plumb sunt fenomenul de industrializare, precum și folosirea benzinei cu plumb. Plumbul care se găsește în hrană nu are totuși o concentrație foarte mare. Solul reține de fapt plumbul. Cu toate acestea, se pare că alimentația și apa potabilă sunt principalele surse de plumb din trupul uman, dar intoxicațiile de acest tip se petrec destul de rar. S-au identificat impurități de plumb în special în diverse tipuri de carne. În majoritatea cazurilor, intoxicația cu plumb în cazul adulților este o boală profesională.

S-a evidențiat faptul că intoxicația cronică cu plumb determină efecte negative la nivelul sistemului nervos central și periferic, anemie, tulburări la nivelul funcției renale, scăderea în greutate.

Compușii cu plumb sunt greu solubili în apă. Astfel, absorbția lor este scăzută. Se absoarbe aproximativ 10% din plumbul ingerat. Totuși, contaminarea hranei cu plumb și posibilitatea unei intoxicații cronice cu plumb prin intermediul dietei necesită o monitorizare constantă.

Declarația dr. Russell Blaylock, neurochirurg: „S-a făcut același lucru și cu plumbul. «Ei» au falsificat rezultatele studiilor. Când s-a pus pentru prima dată problema plumbului, nivelurile de siguranță erau incredibil de mari, și zece ani mai târziu, dintr-o dată, se descoperă că plumbul este toxic la o cantitate de 10 $\mu\text{g/l}$. În anii 1960, se luptau cu același lucru. Apărătorii benzinei cu plumb spuneau că nu este toxică, decât în doze foarte mari. Apoi studiile neurologice i-au contrazis, însă nimeni nu le-a luat în considerare. În sfârșit, greutatea probelor a fost atât de covârșitoare, încât s-a făcut public că plumbul, chiar și în concentrații extrem de mici este foarte toxic și se acumulează în creier.”

CADMIUL

Cadmiul este foarte răspândit în mediu, datorită folosirii sale industriale frecvente și, din această cauză, el se găsește și în produsele alimentare procesate industrial, dar și în legumele și fructele proaspete. Nămolul din canalizări, care este folosit ca fertilizant în agricultură, este o sursă importantă de poluare a solului cu cadmiu. În alimentație sunt prezente doar sărurile anorganice de cadmiu. Compușii organici ai cadmiului sunt foarte instabili.

Spre deosebire de ionii de plumb și de cei de mercur, ionii de cadmiu sunt rapid absorbiți de către plante și ei se distribuie egal în organismele lor. Alimentele de origine animală pot fi contaminate cu cadmiu la nivelul ficatului, al rinichilor și al laptelui.

Cadmiul se acumulează și în trupul uman, în special la nivelul ficatului și al rinichilor. Conform studiilor pe cobai, cadmiul produce anemie, hipertensiune și afectează testiculele. Absorbția din diverse tipuri de alimente depinde de factorii genetici, de vârstă și de factorii nutriționali. Copiii absorb și acumulează mult mai mult cadmiu decât adulții. Deficiența de calciu sau de fier determină creșterea absorbției cadmiului.



Un exemplu ilustrativ este boala de oase *Itai-Itai* (sau *ouch-ouch*), care a apărut în Japonia, printre locuitorii din zona Fuchu. Intoxicația cronică cu cadmiu s-a manifestat în urma consumului de orez, care a fost contaminat masiv cu cadmiu, ca urmare a poluării mediului. Timp de peste 12 ani, oamenii au consumat o cantitate de 0,1-1mg/zi de cadmiu. Boala gravă care s-a declanșat s-a manifestat sub formă de deformări ale scheletului, osteoporoză, osteomalacie, multiple fracturi și

reducerea înălțimii. Nu doar expunerea la cadmiu, ci și o dietă deficientă în proteine, calciu și vitamina D au fost descoperite ca fiind responsabile de apariția acestei boli în acea zonă.

CLORUL: ÎN PISCINĂ, DAR ȘI ÎN COLA DIETETICĂ

Clorul este unul dintre cele mai des folosite elemente chimice în industrie, pentru că este un element extrem de reactiv — atât de reactiv, încât este mereu găsit în combinație cu alte elemente. Fiind reactiv, este preferat de chimiști, ingineri și cercetătorii științifici, care produc zilnic noi și noi materiale. Este utilizat în mii de produse: mașini, computere, medicamente, pesticide și erbicide, apă, jachete antiglonț, țevi, plastic (sub formă de PVC — clorură de polivinil). Clorul intră în compoziția sucralozei, adică a îndulcitorului artificial *Splenda*. Dar de ce trebuie să se găsească și în *Coca-Cola*?

De fiecare dată când bei un pahar cu apă, citești un ziar sau îmbraci o haină de ploaie din vinil, îți perii dinții, bei o *Cola* dietetică îndulcită cu *Splenda* sau conduci mașina, intri în contact direct cu clorul, aflat într-o anumită formă.

Începând cu spitalele și terminând cu piscinele, clorul este folosit enorm de mult, sub forma diferiților compuși, cum ar fi înălbitorii și substanțele pentru dezinfectare. Aproximativ 85% din medicamentele cele mai vândute sunt produse prin transformarea chimică a clorului. Folosit în produsele din hârtie, le face puternic absorbante: scutecele pentru bebeluși, șervețele de hârtie etc. Acum, clorul este folosit într-o gamă largă de produse alimentare, inclusiv în

hrana pentru bebeluși.

Vaporii de clor irită plămânii și afectează grav persoanele care suferă de astm. Clorul se găsește în multe produse de curățenie casnică, fiind astfel repede absorbit prin piele. Fiind un cunoscut produs cancerigen, ne întrebăm de ce este folosit pe scară așa de largă?

Clorul irită pielea, ochii și alte membrane delicate. Femeile însărcinate aflate în primul trimestru de sarcină, care beau 5 sau mai multe pahare de apă clorurată de la robinet, sunt de două ori mai expuse riscului de avort spontan, față de femeile care consumă apă neclorurată.

Iată câțiva dintre compușii clorului:

Clorura de fier este folosită în producerea pigmentilor, a cernelurilor și a vopselelor, a parfumurilor, în îndepărtarea fosfaților din apa publică, în procesul fotografic și în medicină.

Clorura de calciu este folosită ca antigel, pentru conservarea lemnului, la cleiuri, cimenturi, țesături refractare și pentru accelerarea întăririi cimentului.

Clorura de sodiu este folosită în ceramică, la producerea săpunului, a soluțiilor de stingere a incendiilor și în sarea de bucătărie.

Clorura de cupru este folosită pentru conservarea lemnului, la procesul de vopsire a țesăturilor și ca fungicid în agricultură.

Studii de specialitate asupra clorului au arătat că:

- provoacă apariția bolilor cardiovasculare, crește tensiunea arterială.

- produce anemie, alergii.

- produce cancer la vezica urinară, la stomac, la ficat, la colon și la rect. Populațiile care folosesc apă clorurată au un risc de 93% de a dezvolta cancer. Clorul se leagă și reacționează cu alte substanțe chimice, formând substanțe cancerigene de tipul cloroformului.

- poate distruge proteinele din corp și are efecte nocive asupra părului și pielii.

- studii recente au arătat că apa de robinet conține virusuri și paraziți (de exemplu, *giardia*), care sunt rezistenți la clor și pot supraviețui. Acest fapt face din clorurarea apei o practică nu doar periculoasă, dar și ineficientă. Apa din orașe, care este infestată cu acești paraziți, este dovada supremă a ineficienței și inutilității acestui „sistem de reciclare” a apei. Acești paraziți sunt deversați de abatoare, spitale, ferme în sistemul de canalizare, iar apa este apoi reciclată. Instituțiile Publice de Sănătate din SUA estimează că, anual, 900.000 de oameni se îmbolnăvesc de la apa infestată. Simptomele generate de infecția cu paraziți sunt: diaree, slăbiciune, greață, dureri abdominale, vomă, pierderea apetitului și febră. De aceea, autoritățile ar trebui să recunoască faptul că metoda lor de „purificare și curățare” a apei este greșită și ineficientă și să caute alternative pentru a menține apa sănătoasă și sigură.

Medici din Norvegia, Canada și SUA raportează o incidență alarmant de crescută a unor boli în zonele cu apă clorurată, în comparație cu zonele în care apa publică nu este tratată cu clor. În Norvegia s-a înregistrat o creștere cu 14% a malformațiilor congenitale la bebelușii din zonele cu apă clorurată. Oamenii de știință au descoperit o legătură între apa clorurată și apariția cancerului de intestin, rinichi

și vezică urinară. Pentru prima oară s-a descoperit și *spina bifida*.

Dr. Peter Magnus, cercetătorul care a condus studiul din Norvegia afirmă: „Este o descoperire importantă, pentru că știm că acțiunea clorului asupra particulelor organice din apa tratată chimic duce la eliberarea unor substanțe chimice. Am observat că se produc mutații în aceste substanțe chimice, care sunt în legătură cu mutațiile genetice care apar la bebeluși. Am putut să facem o comparație între apa clorurată și neclorurată aici în Norvegia, studiind zone care folosesc apa publică și altele care folosesc apă pură din munți.”

În Canada, la Universitatea *Dalhousie*, cercetătorii au descoperit că nivelurile foarte ridicate de triclorometan (un subprodus al clorului din apa de băut) crește riscul nașterii bebelușilor morți.

Unul din studiile din Ontario, SUA, a arătat că 14 din 16 cazuri de cancer al vezicii urinare erau legate direct de consumul de apă clorurată. Clorurarea apei a fost legată și de cancerul de colon și de cel rectal în aceste studii. Dr. John Marshall, de la Asociația Apei Pure, susține că nu trebuie deloc folosite metode chimice, pentru că există și alte metode de purificare a apei, de exemplu, tratarea apei cu ozon sau cu lumină ultravioletă.

IMPURITĂȚILE DIN AMBALAJE INTRĂ ÎN CONTACT CU ALIMENTELE ȘI LE CONTAMINEAZĂ

Cele mai întâlnite substanțe sunt: plasticizatorii — di-(2-etilhexil)-ftalatul și di-n-butil-ftalatul —, clorura de vinil, stirenul, esterii acidului ftalic (DEHP, DBP).

Clorura de vinil s-a identificat că are potențial cancerigen la nivel hepatic, atât în cazul animalelor de laborator cât și în cazul oamenilor. Intoxicația acută determină depresia sistemului nervos central și distrugere hepatică. Clorura de vinil se extrage din ambalaj, atât în mediu apos (apa minerală), cât și în cel lipidic (uleiul pentru gătit). Pet-urile care sunt ținute la soare, în special pe perioada verii, eliberează rapid dioxina (cu efect cancerigen) în conținutul din recipiente. De aceea, unele companii ambalează pet-urile de plastic în care este îmbuteliată apa potabilă în lăzi de carton, tocmai pentru a le feri de acțiunea razelor solare și pentru a preveni formarea dioxinei.

Efectele toxice generate de stiren includ distrugeri hepatice și renale, edem pulmonar, aritmie cardiacă. Din ambalajul din polistiren, stirenul trece de obicei în componentele lipidice ale alimentelor. S-au identificat impurități de stiren în iaurtul cu un conținut ridicat de grăsime, în iaurtul de fructe, în alte deserturi, în produsele din carne și în salatele ambalate.

În prezența plasticului, esterii acidului ftalic (DEHP și DBP) induc efecte toxice hepatice și pulmonare, precum și un efect cancerigen non-genotoxic.

Dacă ai plombe cu amalgam de mercur, bei apă fluorurată și gătești în vase de aluminiu, aruncă o privire asupra viitorului tău îndepărtat și fără îndoială că-ți vei găsi imaginea într-un spital, îngrijit de o infirmieră și vărsând pe tine mâncarea pe care încerci să o duci la gură.



REMEDII PERFECT NATURALE CARE POT FI FOLOSITE CU EFICIENȚĂ MAXIMĂ ÎN CONTRACARAREA EFECTELOR NOCIVE ALE ADITIVILOR

Regnul vegetal a constituit de-a lungul veacurilor principala sursă de supraviețuire pe această planetă, atât în ceea ce privește alimentația, cât și vindecarea bolilor. La începuturi, utilizarea plantelor de leac era considerată un act sacru — nu exista nici o diferențiere între spiritualitate (religie) și vindecare, preotul era vindecătorul sufletului și al trupului deopotrivă — fiecare epocă fiind marcată de folosirea unor plante miraculoase.

Ultimele secole au fost marcate în schimb de dezvoltarea chimiei și a produselor medicamentoase de sinteză; aceste sinteze plecau adesea de la formulele unor substanțe chimice pure, care au fost izolate din plante, însă marea problemă a apărut în momentul în care s-a constatat că substanțele respective, destinate vindecării, de multe ori provoacă alte îmbolnăviri sau se acumulează în organism ca reziduuri toxice.

Urmarea a fost revenirea la imensa bogăție și înțelepciune a naturii, în sânul căreia vom găsi mereu remedii pentru toate afecțiunile trupesti și sufletești.

Capitolul de față propune cititorului o conștientizare a nocivității unor produse din industria alimentară, care, datorită acumulării în timp, au efecte dezastruoase asupra sănătății. Pentru reechilibrare, după această otrăvire lentă dar sigură de pe urma așa-zisei „hrane moderne”, avem nevoie în primul rând de mijloace prin care imunitatea organismului să fie refăcută și întărită, precum și de soluții eficiente de purificare internă.

LEGENDĂ: plantele care au semnul „+” sunt considerate toxice și trebuie administrate cu precauție, sub directă îndrumare a terapeutului.

PLANTE CU EFECT IMUNOSTIMULANT

I. CELE MAI REPREZENTATIVE PLANTE CU EFECT IMUNOSTIMULANT

În continuare vă prezentăm trei plante, care sunt considerate cele mai eficiente remedii, pentru situațiile în care sistemul imunitar este slăbit și nu mai poate asigura o apărare eficientă împotriva unor elemente care agresează organismul. Acestea sunt: *aloe*, *echinacea* și *yucca*, o specie de palmier

care trăiește numai în deșertul Arizona și care a fost utilizat de indienii navajo aproape ca un panaceu.

ALOE

(*ALOE VERA*, *ALOE SUCCOTRINA*, *ALOE FEROX*, *ALOE ARBORESCENS*; fam. *LILIACEAE*)

Denumiri populare: DOFTOR, SABUR

Planta aloe a fost utilizată ca remediu terapeutic încă din antichitate.

Părți utilizate: planta întreagă.

Principalii constituenți: capaloină, o substanță activă amară; derivați de antrachinonă, substanțe minerale, ulei esențial, 60-80% rezine (formate din esteri cinamici și paracumarici ai aloe-rezinotanolilor); substanțe de natură antracenică (antracenozide) sau aloine greu dedublabile; barbaaloina, prin hidroliza alcalină, dă glucoză și aloe-emodin-antramol, iar prin hidroliză acidă, produce glucoză și aloe emodin-9-antranonă. Frunzele conțin oximetilantrachinone.

Conținutul de aloină în funcție de specie:

ALOE VERA: 18-25% aloină; *ALOE SUCCOTRINA*: 7,5-10% aloină; *ALOE FERROX*: 4,5% aloină.

Acțiuni: antireumatic, aperitiv, antibacterian (bacteriostatic mai ales față de bacilul Koch și stafilococi), calmant, calmează tusea, cicatrizant.



colagog, **dezintoxicant**, emenagog, emolient, **imunostimulant**, laxativ, purgativ, **regenerant**, stomahic, tonic.

Indicații: plăgi, anemie hipocromă microcitară, dermatite, eczemă, inflamații cutanate, leishmanioza pielii, ulceratii, anemie, congestie cerebrală, afecțiuni oftalmologice (în general), conjunctivite, dureri dentare, trombangită, constipație, gastrită, hepatită acută, hepatită cronică, indigestie, ulcer gastroduodenal, adenom de prostată, amenoree, dismenoree, menopauză, bronșiectazie, bronșită cronică, herpes, infecții stafilococice, tuberculoză, tuse convulsivă, obezitate, viermi intestinali, arsuri, angină, alcoolism, astenie nervoasă, anorexie, astenie, cefalee (dureri de cap), febră, reumatism, mastoidită, adenom de prostată, cancer gastric, înțepături de insecte, zgârieturi, tăieturi, scleroză.

Mod de întrebuințare internă

♥ Într-un recipient de sticlă prevăzut cu capac se pune planta aloe proaspătă și mărunțită, până la umplere (fără să se îndese). Apoi se toarnă alcool de 40° până se acoperă planta. Se lasă 4 zile la macerat. Se administrează câte 40 de picături în 100 ml apă, de 3 ori pe zi.

♥ Se face cură cu aloe, care a fost pregătită astfel: la 1,5 kg plantă mărunțită se adaugă 2,5 kg miere naturală și 3 l alcool 40°. Acest amestec se păstrează timp de 5 zile într-un borcan de sticlă, la loc întunecos și rece. Din extract se ia câte o linguriță de 3 ori/zi în primele 7 zile, cu 2 ore înainte de masă; apoi se continuă cu câte o lingură de 3 ori/zi, cu 1 oră înainte de masă. Cura durează 1 lună. Nu se consumă lapte și ouă în timpul tratamentului, iar iaurtul se ia atunci în cantități mici.

♥ Gelul de aloe este imunostimulant. Se obține despicând frunza proaspătă de aloe, de-a lungul, și colectând partea vâscoasă (gelul) din interior. Se administrează în stare proaspătă, în doză de 30-100 ml/zi, fracționat în trei doze.

OBSERVAȚII:

♥ Aloe, dacă este utilizată în doze mari, conduce la atonie intestinală.

♥ Pentru a elimina efectul de constipație este asociată cu un remediu natural cu efect carminativ.

Contraindicații: în timpul alăptării, în caz de metroragii, afecțiuni uterine, sarcină, hemoragie, prostatită, dizenterie, congestie viscerală, asistolie, senescență, hemoroizi, varice, boli ale intestinului gros (colită), uterului, rinichilor, vezicii urinare (cistită). Nu



ALOE SUCCOTRINA

se administrează niciodată în scop purgativ în cazul copiilor.

♥ În doze excesive determină: astenie, încetinirea pulsului, hipotermie prin pierdere de potasiu, congestia organelor abdominale inferioare.

ECHINACEA

(ECHINACEA ANGUSTIFOLIA, ECHINACEA PALIDA, ECHINACEA PURPUREA; fam. COMPOSITAE = ASTERACEAE)

Denumiri populare: PLANTĂ CU FLOARE CONICĂ, RĂDĂCINA ȘARPELUI DIN KANSAS, FLOARE CONICĂ PURPURIE

Părți utilizate: planta întreagă (florile se culeg la înflorire, iar rădăcinile o dată la 4 ani, toamna); frunzele (au acțiuni similare celor ale rădăcinii).

Principalii constituenți: china-cozidă (principalul principiu activ), polizaharide (heteroxilan, arabinogalactan), ulei volatil, fito-

sterine, amidon, inulină 13%, pentozani, zaharuri reducătoare, substanțe rezinoase, amidon, proteine, compuși poliacetilenici, diene, echinaceină, echinolona, echinacină, polinamide, n-alkan, echinacea B, saponine triterpenice, săruri minerale etc. Rădăcinile sunt mai bogate în principii active decât partea aeriană.

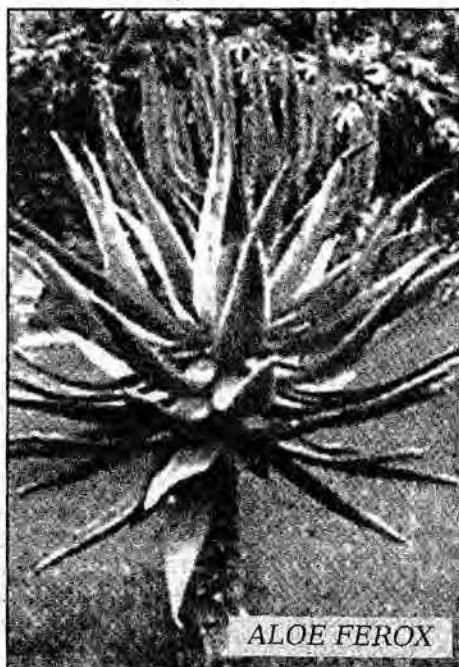
Acțiuni: antibacterian, antiinflamator, antimicotic, antiseptic, antispastic, antitumoral, antiviral, bactericid, cicatrizant, **depurativ**, diuretic, hemostatic, **imunostimulant**, sudorific, vasodilatator periferic.

Indicații: abces, plăgi (în general), plăgi purulente, plăgi sângerânde, furuncul (furunculoză), herpes, infecții cutanate, psoriazis, ulceratii, candidoză, afecțiuni ginecologice (în general), candidoză genitală, endometrită, fibrom uterin, vaginită nespecifică, astm, afecțiuni ale căilor urinare (în general), viroză respiratorie, infecții bacteriene (în general), infecții cu chlamidia, degerături, amigdalită, infecții (catar) nazofaringiene, tendinită, poliartrită reumatoidă, limfadenită, febră postoperatorie, dureri dentare, cancer, mușcătură de șarpe, fibroză chistică.

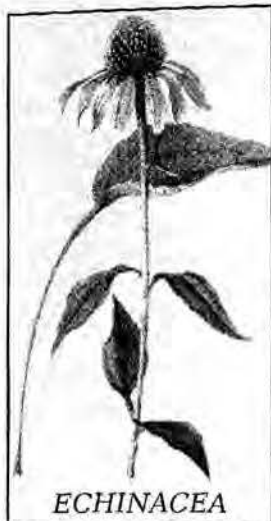
Mod de întrebuințare internă

♥ Se administrează sublingual pulberea de rădăcină (se umețează în prealabil cu apă plată sau apă de izvor). Dozele sunt de câte 1 g și se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).

♥ Se prepară un macerat la



ALOE FEROX



ECHINACEA

rece din pulbere fină de flori de echinacea, 2 lingurițe de pulbere la o cană cu apă de izvor sau apă plată. Timp de macerare 6-8 ore, la temperatura camerei. Se consumă 2 cani pe zi pentru efectul imunostimulant.

♥ Se prepară o tinctură cu efect imunostimulant din 50 g plantă echinacea mărunțită și 50 g pericarp de măceșe zdrobit mărunț. Se pune la macerat în 500 ml alcool slab (40°). Se lasă la macerat timp de 14 zile. Se strecoară și se stoarce prin presare. Se administrează câte 4

lingurițe de extract în jumătate de pahar cu apă plată îndulcită cu miere, din 6 în 6 ore, timp de minim 21 de zile.

♥ Se poate folosi sub formă de suc, câte 8-10 ml, cu efect bacteriostatic. Este util în tratamentul adjuvant al infecțiilor recidivante. Efectul antiviral și bacteriostatic la ingerarea sucului se datorează activării de către Echinacea a macrofagelor, inhibării hialuronidazei și stimulării interferonului.

OBSERVAȚII:

♥ **Contraindicații** în cazul ingerării unei doze mărite de extract alcoolic (tinctură): boli de sistem (tuberculoză, leucoză, colagenoză, scleroză în plăci). În cazul ființelor cu predispoziție la alergii, înainte de administrarea internă, se va testa sensibilitatea pacientului prin frecarea plicii cotului cu o picătură de extract. Dacă apare vreo iritație, nu se recomandă administrarea internă.

♥ Tratamentul cu echinacea devine foarte eficient dacă se asociază cu alimente bogate în vitamina C, E, caroten, zinc și cupru.

YUCCA

(YUCCA SIDIGERA, YUCCA FILAMENTOSA; fam. LILIACEAE)

Denumire populară: ARBORELE VIEȚII

Părți utilizate: rădăcina, floarea, tulpina, semințele.

Principalii constituenți: saponozide (glicozide cu structură chimică stearică și triterpenică).

Acțiuni: stimularea sistemului imunitar prin accelerarea maturării limfocitelor T, purificarea intestinului și reabilitarea florei microbiene locale, care asigură buna funcționare a sistemului imunitar al aparatului digestiv; crește rezistența față de diverși agenți patogeni prin acțiunea stimulantă a saponinelor din plantă asupra timusului și, consecutiv, asupra sistemului imunitar; stimulează procesele generale de imunitate, creșterea rezistenței fizice și psihice; depurativ, laxativ, îmbunătățește absorbția și

digestia nutrimenților alimentare; îmbunătățește absorbția calciului, magneziului, fierului, bioflavonoidelor; accelerează absorbția și digestia grăsimilor; stimulează diureza (favorizează eliminarea de sodiu și retenția de potasiu); antiinflamator (combate fenomenele inflamatorii articulare și, prin aceasta, contribuie la tratarea artritelor); prin combinarea colesterolului cu saponinele plantei, la nivelul intestinelor, rezultă eliminarea din organism a colesterolului în exces (previne ateroscleroza, infarctul miocardic și accidentele vasculare cerebrale); lizează calculii renali și biliari în formare, are efecte antistres și antialergice, întârzie procesele de îmbătrânire a organismului.

Mod de întrebuințare internă

♥ Se administrează sublingual pulberea de plantă (pulberea se umețează în prealabil cu apă plată sau apă de izvor). Dozele sunt de câte 1-2 g și se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi), între mese, în cure de câte 5-6 săptămâni, cu pauze între ele de câte 3-5 zile. Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).

OBSERVAȚII:

Prin pulverizarea părților speciei *Yucca sidigera* s-a realizat un produs fitoterapeutic denumit *Golden Yucca*.

Din rădăcinile speciei *Yucca filamentosa* se realizează cataplasmă și unguente pentru inflamații și entorse. Maceratul la rece din pulberea de rădăcină poate ameliora artrita, ceea ce

arată că planta are o acțiune de reglare a sistemului imunitar.



YUCCA FILAMENTOSA

II. ALTE PLANTE CU EFECT IMUNOSTIMULANT

Și alte plante au capacitatea de a fortifica sistemul imunitar. Dintre acestea, cele mai utilizate sunt următoarele:

GINSENG

GINSENG ORIENTAL (PANAX GINSENG) și GINSENG AMERICAN (PANAX QUINQUEFOLIUM, sin. PANAX QUINQUEFOLIUS, sin. ARALIA QUINQUEFOLIA; fam. ARALIACEAE)

Părți utilizate: rădăcinile (uscate). Ginseng-ul roșu are rădăcina mai uscată, necojită. Ginseng-ul alb este decojit și uscat la soare.

Mod de întrebuințare internă

♥ Se administrează sublingual pulberea de plantă (pulberea se umețează în prealabil cu apă plată sau apă de izvor). Dozele sunt de câte 0,25-0,5 g și se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi), pe perioade de 3 luni cu pauză de minim



PANAX GINSENG

14 zile între 2 cure. Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).

♥ Pentru o ființă umană tânără și sănătoasă, administrarea de ginseng trebuie să fie făcută pe perioade scurte de timp, în cure de 14-21 de zile, cu câte 2 administrări pe

zi a câte unei doze de 0,5-1 g o dată, sublingual (timp de 15-20 de minute). Se lasă apoi perioade de minim 14 zile pauză între 2 cure.

♥ În cazuri de devitalizare și de convalescență, doza zilnică de pulbere se va mări la 4 g, prin dublarea numărului de administrări (4 administrări pe zi cu doze cuprinse între 0,5 și 1 g o dată). Se fac cure de câte 30 de zile, cu 7 zile pauză.

♥ Pentru cei care au o digestie lentă și o structură fizică robustă, pulberea de ginseng e bine să fie combinată cu pulbere de ghimbir, scorțișoară, cardanum sau lemnul-Domnului, în părți egale (1:1).

♥ Se prepară macerat la rece timp de 6-8 ore dintr-o linguriță de ginseng pulbere la 250 ml apă de izvor sau apă plată. Se bea fracționat în cursul unei zile. Se pot consuma 1-2 căni pe zi.

OBSERVAȚII:

♥ Cele mai eficiente rădăcini sunt cele de la plante cu o vârstă de peste 3 ani.

♥ **Reacții adverse:** abuzul de ginseng poate provoca efecte nedorite: *excitație a sistemului nervos central, hipertensiune arterială, hipotensiune, tumefacții dureroase ale sânilor, diaree, stări de nervozitate, erupții cutanate, insomnie.*

LEMN-DULCE

(GLYCYRRHIZA GLABRA; fam. LEGUMINOSAE)

Părți utilizate: rădăcinile (culese primăvara în martie-aprilie, și toamna, în septembrie-octombrie) de la plante de peste 3 ani.

Mod de întrebuințare internă

♥ Se administrează sublingual pulberea de plantă (pulberea se umectează în prealabil cu apă plată sau apă de izvor). Dozele sunt de câte 1-4 g și se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).

♥ Se prepară macerat dintr-o linguriță rădăcină de lemn-dulce la o cană cu apă de izvor. Se strecoară și se bea 2-3 căni/zi.

♥ Se prepară pastă din 100 g pulbere de



lemn-dulce care se amestecă cu 50 ml apă de izvor sau apă plată; se iau 3 lingurițe/zi.

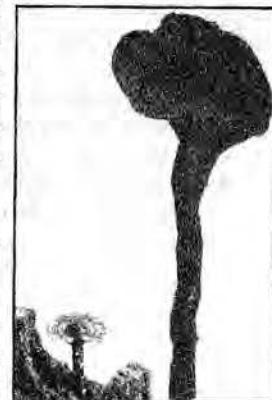
OBSERVAȚIE:

♥ Nu se va administra *bolnavilor hipertensivi*. La efectuarea preparatelor, se va avea grijă ca în prealabil să se radă cu cuțitul rădăcina de lemn-dulce.

LINGURA-ZĂNELOR

(GANODERMA LUCIDUM; fam. POLYPORACEAE)

Ciupercă cu pălărie convexă, până la 10 cm diametru, fața superioară roșcat-purpurie, strălucitoare, cu margine galbenă sau albă, pe fața inferioară cu tuburi sporifere, brun-cenușii, cu pori mici. Picior lateral, cilindric. Răspândire: în tot timpul anului, pe rădăcini și la baza trunchiurilor de copaci, mai ales de stejar.



Mod de întrebuințare internă

♥ Se administrează sublingual pulberea de ciupercă uscată și măcinată fin (pulberea se umectează în prealabil cu apă plată sau apă de izvor). Dozele sunt de câte 100 mg și se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).

OBSERVAȚII:

♥ Ciupercă *stimulează* global sistemul imunitar (activarea macrofagelor, limfocitelor T auxiliare, producerea de interferon γ și interleukine).

LĂMÂI

(CITRUS LIMON, sin. CITRUS MEDICA LIMON, sin. CITRUS LIMONUM; fam. RUTACEAE)

Părți utilizate: fructele și coaja fructelor

Mod de întrebuințare internă

♥ Se recomandă esență (ulei volatil), 5-10 picături, de 3 ori/zi, în miere naturală

♥ Consumând în caz de *epidemii* câte 200-300 g suc de lămâie, se conferă organismului, prin vitamina C, rezistență la îmbolnăviri.

♥ Se poate face cură de lămâie: în primele 8 zile se bea în fiecare zi zeama de la 1 lămâie dizolvată într-o cană cu apă plată sau de izvor, caldută; în următoarele 8 zile, 2 lămâi; în următoarele 8 zile, 3 lămâi; în următoarele 8 zile, 4 lămâi; în următoarele 8 zile, 5 lămâi; în următoarele 8 zile, 4 lămâi; în următoarele 8 zile, 3 lămâi; în următoarele 8 zile, 2 lămâi; în următoarele 8 zile, 1 lămâie.



OBSERVAȚII:

♥ Lămâia este contraindicată în cazurile de *dispepsie acidă*.

VÂSC

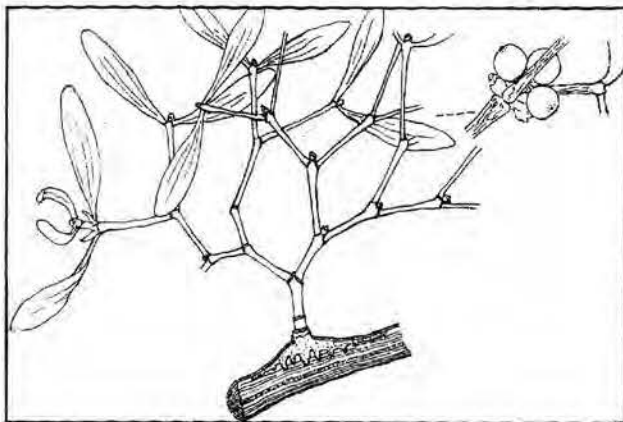
(*VISCUM ALBUM* L.; fam. *LORANTHACEAE*)

Părți utilizate: ramurile tinere cu frunze (din luna noiembrie până în aprilie). Nu se vor colecta ramurile de vâsc de pe salcie, plop și tei, deoarece sunt toxice.

Mod de întrebuințare internă

♥ Se administrează sublingual pulberea de plantă (pulberea se umectează în prealabil cu apă plată sau apă de izvor). Dozele sunt de câte 0,25-0,40 g și se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).

♥ Se pune o linguriță pulbere de vâsc (frunze) în 250 ml apă de izvor sau apă plată. Se lasă la macerat circa 8 ore. Se strecoară și se îndulcește cu miere naturală de albine. Se bea în cursul unei zile. Se fac cure de trei săptămâni, trei cure pe an.

**OBSERVAȚII:**

♥ Cel mai valoros vâsc, mai puțin toxic, în caz de administrare internă, este cel recoltat de pe măr. În ordine descrescătoare, urmează cel obținut de pe păr, brad, mesteacăn, frasin, măceș, prun. Toxicitatea este mai pronunțată în cazul produsului recoltat de pe arțar, nuc, plop, salcie, salcâm și tei.

♥ În doze mari, pot apărea *deranjamente stomacale* sau chiar *intoxicații*. Frunzele și rămurelele de vâsc nu sunt otrăvitoare, ci doar fructele de vâsc sunt otrăvitoare, dacă sunt luate intern.

♥ **Contraindicat** în cazul persoanelor care au suferit *accidente vasculare*, *infecții cronico-evolutive*. În caz de *tulburări de ritm cardiac* și *respirator* se renunță la tratament.

♥ **Reacții adverse:** *aritmie cardiacă*, *deranjamente stomacale*, *slăbirea pulsului*, *tahicardie*. Administrat pe cale parenterală poate produce *frisoane*, *febră*, *dureri de cap*, *dureri anginoase*, *hipotensiune ortostatică*, *reacții alergice*.

♥ Compoziția chimică diferă în funcție de zona geografică și, în special, în funcție de planta gazdă.

III. AMESTECURI DE PLANTE CU EFECT IMUNOSTIMULANT

Pentru îmbunătățirea apărării imunitare a organismului se pot folosi și amestecuri de plante care se administrează sublingual în modul următor:

Se administrează sublingual amestecul de pulberi (care se umectează în prealabil cu apă plată sau apă de izvor). Dozele sunt de câte 1 g de pulbere de la fiecare plantă și se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi). Se ține amestecul de pulberi sub limbă timp de 15-20 min, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală). Se vor combina câte maxim 5 plante dintre cele indicate mai jos:

♥ **alge** (*Laminaria flexicaulis*, *Laminaria cloustoni*, *Laminaria saccharina*); **busuioc** (*Ocimum basilicum*) — partea aeriană; **coada-șoricelului** (*Achillea millefolium*) — frunze, flori; **osul-iepurelui** (*Ononis repens*, *Ononis spinosa*) — rădăcină; **lemn-dulce** (*Glycyrrhiza glabra*) — rădăcină; **mușețel** (*Matricaria chamomilla*) — flori; **pelin** (*Artemisia absinthum*) — parte aeriană; **pir** (*Rhizoma graminis*) — rizom; **splinuță** (*Solidago virgaurea*) — inflorescență; **trandafir roșu** (*Rosa gallica*) — petale; **turiță mare** (*Agrimonia eupatoria*) — partea aeriană.

PLANTE CU ACȚIUNE DEPURATIVĂ, ANTITOXICĂ, DETOXIFIANTĂ

Un organism încărcat de *toxine* are un sistem imunitar deficitar, de aceea, primul pas terapeutic este **dezintoxicarea**. Aceasta este de fapt prima acțiune necesară, indiferent de afecțiunea care este tratată. De-a lungul unei vieți, trupul uman acumulează o mulțime de deșeuri. În linii mari, toxinele se consideră a avea o origine *endogenă* (de exemplu, produșii rezultați dintr-o digestie incompletă sau slabă ori din procesele de putrefacție și de fermentație care au loc în tubul digestiv, dacă alimentele sunt incompatibile) sau *exogenă* (de exemplu, aditivi alimentari). Plantele care susțin detoxifierea organismului sunt în special cele cu acțiune *depurativă*, iar apoi cele *antitoxice*, *diuretice*, *laxative* și *purgative*.

Plantele depurative sunt de obicei utilizate în cadrul unor cure de dezintoxicare, cel mai adesea primăvara (organismul fiind atunci mai slăbit și spoliat de vitamine), dar bineînțeles că și atunci când diverse îmbolnăviri semnalează starea de intoxicare în care a ajuns organismul nostru.

Principalele plante depurative, care au o acțiune de purificare în special a sângelui, sunt următoarele:

ANGHINARE

(*CYNARA SCOLYMUS* L.; fam. *COMPOSITAE* = *ASTERACEAE*)

Părți utilizate: solzii cărnoși și receptaculul floral se folosesc cu rol alimentar; în scop medicinal se folosesc frunzele, care se culeg la completa lor maturitate și se usucă imediat.

Mod de întrebuințare internă

♥ Se administrează sublingual pulberea de

plantă (pulberea se umectează în prealabil cu apă plată sau apă de izvor). Se ia 0,5-1 g o dată, de câte 3-4 ori/zi. Gustul amar e mai ușor tolerat astfel, decât în cazul folosirii extractului lichid (macerat).

♥ Se prepară macerat în 500 ml apă de izvor sau apă plată din următorul amestec de plante:

Rp1

anghinare — frunze	4 g
armurariu — fructe	2 g
fenicul — fructe	4 g
pelin	2 g

Rp2 (variante Proportiei

Divine — Numărul de Aur)

pelin	2g
armurariu - fructe	3,3g
fenicul - fructe	5,3g
anghinare - frunze	8,5g

♥ Se prepară un extract de anghinare, în amestec cu extract de revent și aloe, în proporțiile 5:3:2.

♥ Se prepară din frunze proaspete, mărunțite și macerate în alcool de 75°, timp de 15 zile (100 g plantă la 100 ml alcool). Se iau de 3 ori/zi câte 20 picături, cu 1/2 oră înainte de mese. Tratamentul contribuie la *eliminarea unor produși toxici pentru ficat*.

♥ Se folosește sucul de anghinare preparat din frunze proaspete, presate, în cantități de 25-50 ml, în amestecuri cu alte sucuri (cure de 14-21 zile), pentru *stimularea activității de purificare a ficatului și a rinichilor*.



♥ În scop alimentar, anghinarea se va consuma imediat după preparare, pentru că se alterează foarte repede și poate deveni toxică. Nu se va consuma niciodată de femeile care alăptează, căci ea *influențează negativ secreția și gustul laptelui*.

♥ Baza cărnoasă a inflorescenței (receptaculul) și baza cărnoasă a solzilor (bracteele) care învelesc inflorescența se consumă ca legume și au o parte din proprietățile medicinale ale frunzelor, mai ales în stare crudă.

♥ Frunza de anghinare (dar nu bracteea care se consumă *alimentar*) posedă importante proprietăți, mai ales pentru *sistemul circulator, hepatic și renal*.

OBSERVAȚII:

♥ **Contraindicații:** în cazul femeilor care alăptează, în caz de nefrită acută, hiperkinezii biliare.

♥ Maceratul este contraindicat în *afecțiuni acute hepatobiliare, hiperkinezii ale colecistului, nefrită acută*.

BRUSTURE

(ARCTIUM LAPPA, sin. LAPPA MAJOR; fam. COMPOSITAE = ASTERACEAE)

Părți utilizate: rădăcinile de la plante de doi ani, primăvara (martie-aprilie), și cele de un an, toamna (septembrie-octombrie); frunzele fără pețiol (mai-iunie, înainte de înflorire, iar cele care se lasă la

uscat se vor aduna în iunie-august, în timpul înfloririi).

Mod de întrebuințare internă

♥ Se administrează sublingual pulberea de frunze (se umectează în prealabil cu apă plată sau apă de izvor). Dozele sunt de câte 1-2 g și se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).

♥ Se recomandă pulberea de rădăcină, 2-4 g. Se administrează sublingual câte 0,5-1 g de pulbere de rădăcină, de 4 ori pe zi, la fel ca în rețeta indicată mai sus.

♥ Din maceratul preparat cu 50 g rădăcină la un litru apă de izvor sau apă plată, se iau câte 3-4 pahare/zi.

♥ Maceratul preparat din 3-4 linguri pulbere de rădăcină la 1 litru apă de izvor sau apă plată, strecurat, îndulcit cu miere naturală, se recomandă la *eliminarea toxinelor din corp*, în caz de *răceală, gripă, afecțiuni renale, litiază biliară, hipertensiune arterială*. Se bea întreaga cantitate în timpul unei zile.

♥ Maceratul preparat din 120 g rădăcină proaspătă de brusture sau 60 g rădăcină uscată la 480 ml apă de izvor sau apă plată se consumă în cantități mici în timpul zilei (nu se vor consuma mai mult de 2 cești/zi); *elimină reziduurile și toxinele, tonifică organismul, normalizează funcțiile fiziologice, înfrumusețează tenul, mărește vitalitatea*. Se spune că *îmbunătățește potența sexuală a bărbaților*; are efecte benefice asupra *sistemului reproducător*, atât al bărbaților, cât și al femeilor.

♥ Se poate prepara o poțiune depurativă:

Rp1

anghinare — extract fluid	4 g
brusture — extract fluid	4 g
casca — extract fluid	2 g
cicoare — extract fluid	2 g
gențiană — extract fluid	0,5 g
lemn-dulce — extract fluid	2 g
lăsnicior — extract fluid	2 g
păpădie — extract fluid	4 g
sassafras — extract fluid	2 g
siminiche — extract fluid	2 g
bicarbonat de sodiu	1 g
alcool de 95°	10 ml
apă de mentă	200 ml

Rp2 (variante Proportiei Divine — Numărul de Aur)

anghinare — extract fluid	3,5 g
brusture — extract fluid	4,4 g
casca — extract fluid	2,1 g
cicoare — extract fluid	2,1 g
gențiană — extract fluid	0,4 g
lemn dulce — extract fluid	3,5 g
lăsnicior — extract fluid	2,1 g



păpădie - extract fluid	3,5 g
sassafras - extract fluid	2,1 g
siminiche - extract fluid	2,1 g
bicarbonat de sodiu	1 g
alcool de 95°	12 ml
apă de mentă	200 g

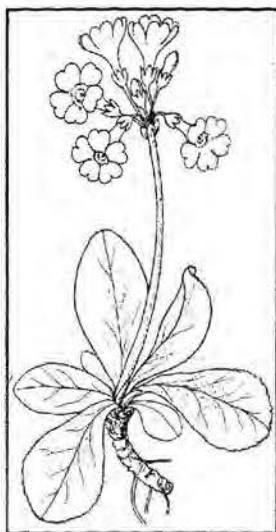
Se administrează maxim 30 ml/zi, în 2-3 doze înainte meselor principale.

♥ Se prepară sirop dintr-o parte de rădăcină proaspătă zdrobită, 8 părți apă de izvor sau apă plată și 8 părți de miere naturală; se iau câte 30-100 g/zi.

♥ Se prepară o tinctură dintr-o parte rădăcină și 5 părți alcool; se administrează de 3 ori/zi, câte 1-10 ml tinctură, diluată într-o cană cu apă de izvor sau apă plată.

CIUBOȚICA-CUCULUI

(*PRIMULA OFFICINALIS*, sin. *PRIMULA VERIS*; fam. *PRIMULACEAE*)



Părți utilizate: rizomul cu rădăcinile (aprilie-mai sau septembrie-octombrie), florile (la înflorire).

Mod de întrebuințare internă

♥ Se administrează sublingual pulberea de rădăcini și rizomi (se umectează în prealabil cu apă de izvor sau apă plată). Dozele sunt de câte 1 g și se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori pe zi). Se ține pulberea sub limbă 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă de izvor sau plată, eventual se ia la înghițire o linguriță cu miere.

♥ Se recomandă maceratul pentru purificarea sângelui:

Rp1

ciuboțica-cucului — rădăcină	50 g
păpădie — rădăcină	15 g
soc — muguri de flori	50 g
urzică — rădăcină	20 g

Rp2 (varianta Proportiei Divine — Numărul de Aur)

ciuboțica-cucului — rădăcină	61 g
păpădie — rădăcină	15 g
soc — muguri de flori	38 g
urzică — rădăcină	24 g

Se ia o linguriță cu vârf din acest amestec și se pune la macerat timp de 8 ore în 1/4 l apă de izvor sau apă plată. Se strecoară și se bea îndulcit cu miere naturală.

OBSERVAȚII:

♥ Unele persoane sunt sensibile la ciuboțica-cucului, căpătând o *idiosincrazie* a pielii, caracterizată prin apariția de *plăgi roșii*, *mâncărimi* și *usturimi* insuportabile. În acest caz, se va întrerupe tratamentul.

COADA-CALULUI

(*EQUISETUM ARVENSE*; fam. *EQUISETACEAE*)

Părți utilizate: tulpinile (iulie-septembrie).

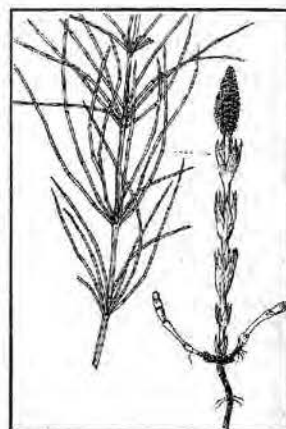
Mod de întrebuințare internă

♥ Planta se usucă la soare, se macină foarte fin și se administrează câte 1-2 g, sublingual (pulberea se umectează în prealabil cu apă plată sau apă de izvor), de 3-4 ori/zi.

♥ Maceratul 1-2%, un pahar/24 h, se recomandă ca *diuretic* și *depurativ*.

♥ Coada-calului împreună cu ventrilica formează o bună combinație pentru purificarea sângelui.

♥ Sucul proaspăt se ia în doză de 2-3 linguri/zi.



OBSERVAȚII:

♥ Tulpinile se usucă cu mare grijă (în strat subțire și s întorc zilnic), pentru a nu se înnegri (dacă se înnegresc își pierd proprietățile terapeutice).

♥ Prezența tiaminazei (enzimă ce distruge vitamina B1) face ca în cazul unor *bolnavi* să apară *intoxicație*, manifestată prin: *vertij*, *iritație*, *spasme musculare*, *hiporeflexie*. Se intervine prin administrarea vitaminei B (drojdie de bere).

CICOARE

(*CICHORIUM INTYBUS*; fam. *COMPOSITAE* = *ASTERACEAE*)

Părți utilizate: frunzele, rădăcina, florile, semințele, partea aeriană.

Mod de întrebuințare internă

♥ Dozele pentru pulberea din rădăcină uscată sunt de câte 1,5-3 g și se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi), sublingual (pulberea se umectează în prealabil cu apă plată sau apă de izvor).

♥ Se prepară macerat din 2 g frunze uscate și mărunțite la o cană cu apă de izvor sau apă plată; se strecoară și se bea 2 cani/zi.

♥ Sucul stors din frunzele fragede, amestecat cu miere naturală, se bea primăvara pentru buna funcționare a ficatului și purificarea stomacului.

♥ Siropul se recomandă mai mult copiilor, ca *laxativ* și *depurativ*, în funcție de vârstă, câte 2-4 lingurițe dimineața, pe nemâncate. Siropul se obține prin presarea părților aeriene și a rădăcinilor zdrobite, rezultând un suc ce se amestecă în părți egale cu miere naturală.

♥ Se poate prepara un sirop *depurativ* din:

Rp1

brusture — extract fluid din rădăcină	2 p
cicoare — extract fluid din rădăcină	3 p



portocale amare — extract din coaja uscată 5 p
Rp2 (varianta Proportiei Divine
 —Numărul de Aur)
 brusture — extract fluid din rădăcină 2 p
 cicoare — extract fluid din rădăcină 3,2 p
 portocale amare — extract din coaja uscată 5,1 p

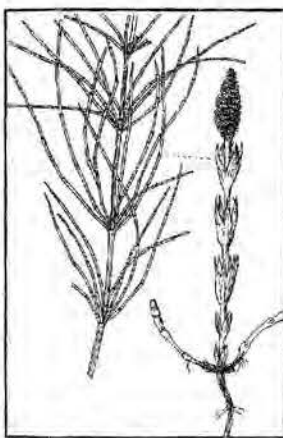
Se combină cu miere (de 3 ori cantitatea de extract). Se administrează câte 1-3 lingurițe pe zi.

♥ În *alimentație*, se consumă frunzele, împreună cu spanac, urzici, salată, pădărie; sunt indicate în cura de primăvară.

OBSERVAȚII:

♥ Efectele terapeutice în cazul plantei care crește spontan sunt cu 20-40% mai intense decât în cazul plantei cultivate. Galenus o numea „prietenul ficatului”.

COADA-ȘORICELULUI (ACHILLEA MILLEFOLIUM; fam. COMPOSITAE = ASTERACEAE)



Părți utilizate: florile, partea aeriană, rădăcina.

Mod de întrebuințare internă

♥ Se administrează sublingual pulberea de plantă (pulgerea se umectează în prealabil cu apă plată sau apă de izvor). Dozele sunt de câte 1 g și se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă

(eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).

♥ Maceratul preparat din 2 linguri flori la 500 ml apă de izvor sau apă plată se bea în 4-5 reprize, în cursul unei zile, pentru *stimularea funcției hepatice*.

OBSERVAȚII:

♥ În caz de supradozare apare toxicitatea, din cauza achileinei, care prin acțiunea unor enzime specifice se hidrolizează, dând naștere la ulei volatil și acid cianhidric (toxic). Toxicitatea se manifestă prin *crampe* insoțite de *stări de apatie*. Intoxicația se combate prin administrarea de vomitive și laxative.

♥ Este strict contraindicată femeilor însărcinate.

CĂTINĂ ALBĂ (HIPPOPHAE RHAMNOIDES; fam. ELEAGNACEAE)

Părți utilizate: fructele (se culeg în august-septembrie), frunzele, scoarța.

Mod de întrebuințare internă

♥ Fructele uscate măcinate se administrează sublingual, în doză de câte 1-3 g o dată, de 2-6 ori pe zi. Pulberea din fructe uscate are gust intens acru. Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20

minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).

♥ Maceratul preparat din 2 linguri cu vârf de fructe zdrobite în 500 ml apă de izvor sau apă plată se bea fracționat în cursul unei zile. Se îndulcește cu miere naturală. Se face cură până la dezintoxicare.

FRASIN (FRAXINUS EXCELSIOR; fam. OLEACEAE)

Părți utilizate: frunzele (de fapt numai foliolele), culese la începutul verii (mai-iulie) și uscate la umbră; scoarța (culeasă în aprilie-mai); florile, fructele.

Mod de întrebuințare internă

♥ Dozele pentru pulberea din frunze uscate sunt de câte 1,5 g și se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi). Se administrează sublingual pulberea de plantă (pulgerea se umectează în prealabil cu apă plată sau apă de izvor).

♥ Se prepară macerat din 2 linguri de frunze uscate și mărunțite la 200 ml apă plată sau apă de izvor; se beau 2-3 căni/zi.

♥ Se prepară un macerat dintr-o linguriță amestec în părți egale de frunze de frasin, frunze de mesteacăn, frunze de urzică și frunze de ienupăr; se pune o linguriță de amestec la o ceașcă de apă plată sau apă de izvor. Se beau 1-2 cești pe zi.

♥ Se prepară macerat din 2 lingurițe de flori de frasin la o ceașcă de apă plată sau apă de izvor; se strecoară și se bea în trei reprize după masă.

♥ Maceratul preparat din amestecul a 20 g frunze de frasin și 20 g rădăcini de brusture la un litru de apă plată sau apă de izvor este *depurativ*.

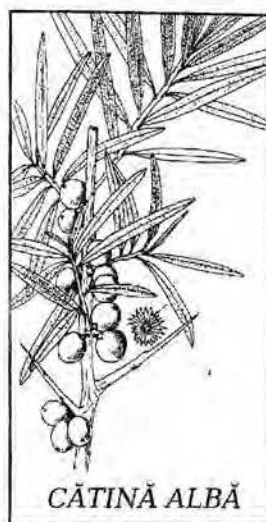
FUMARIȚĂ (FUMARIA OFFICINALIS; fam. FUMARIACEAE = PAPAVERACEAE)

Părți utilizate: partea aeriană a plantei, recoltată în timpul înfloririi.

Mod de întrebuințare internă

♥ Se administrează sublingual pulberea din planta uscată (pulgerea se umectează în prealabil cu apă plată sau apă de izvor). Dozele sunt de câte un gram și se administrează de 4-5 ori/zi. Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).

♥ Pentru efectul *depurativ*, fumarița se folosește



CĂTINĂ ALBĂ





în curele de primăvară în amestec în părți egale cu frunze de păpădie uscate. Se iau sublingual de 3 ori/zi, înainte de mese (dimineața, la prânz și seara), câte 2 g de amestec, se țin sub limbă timp de 15 minute; se face cură de 21 de zile, urmată de o pauză de minim 10 zile.

♥ Se prepară macerat din 7-10 g la 250 ml apă plată sau apă de izvor; se iau câte 3 cești/zi, pe stomacul gol. Administrat zilnic, în primele 8 zile, are efect *tonic, aperitiv și depurativ*. Se fac 2-3 cure de câte 8 zile cu pauză de 10 zile între cure. Continuând cura peste 8 zile, până la 20 zile, are acțiune *calmăntă și hipnotică*, producând

somnolență și o încetinire a circulației sanguine.

♥ Se prepară maceratul dintr-o linguriță plantă uscată la o ceașcă cu apă de izvor sau apă plată. Se bea fracționat în cursul unei zile. Se face tratament cel mult 10 zile, cu efect *depurativ*; *mărește diureza*.

♥ Se prepară un macerat din fumariță, creson, lăptucă și cicoare, proaspete, strivite și apoi stoarse. Plantele stoarse se pun la macerat într-o cantitate de apă plată sau apă de izvor egală cu de două ori volumul lor. Se macerează 6 ore. Se strecoară și se amestecă cu suc stors anterior, care a fost păstrat la frigider în acest timp. Se bea o dată, dimineața, 100 g, pentru *purificarea sângelui*.

♥ Sucul proaspăt de plantă se folosește în doză de 100 g/zi, iar în amestec cu lapte (zer), în doză de 30-100 g/zi. Se fac cure de 10 zile.

OBSERVAȚII:

♥ Macerat concentrat, în cură prelungită, are efect *hipotonizant, hemolitic și de scădere a greutateii corporale*.

♥ În manipularea plantei nu se vor folosi ustensile de fier și nici materiale sau produse care conțin tanin.

♥ Se pot recolta și celelalte specii ale genului *Fumaria* (*Fumaria schleicheri*, *Fumaria parviflora*, *Fumaria rostellata*, *Fumaria vailantii*) din flora noastră spontană, care prezintă deosebiri neînsemnate la flori și fruct.

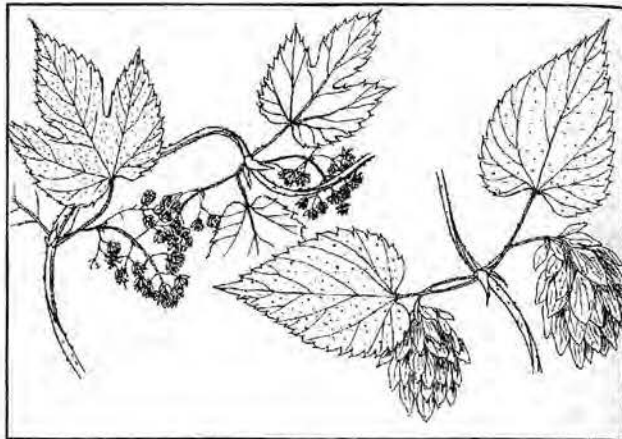
HAMEI

(*HUMULUS LUPULUS* L.;
fam. CANNABINACEAE)

Părți utilizate: se culeg conurile femele când devin galbene-verzui (august-septembrie) și se usucă la umbră. Praful care cade de pe conuri este adunat în timpul uscării, fiind partea cea mai valoroasă a hameiului. Conurile mai vechi de 1 an nu se mai întrebuințează. Se utilizează, de asemeni și frunzele.

Mod de întrebuințare internă

♥ Se recomandă maceratul preparat dintr-o lingură de conuri la 200 ml apă; este *diuretic*,



depurativ; se beau 2 căni zilnic.

♥ Lăstarii tineri sau vârfurile vegetative sunt *depurative* și se utilizează ca legumă, la fel ca și sparanghelul.

OBSERVAȚII:

♥ În doze mari, hameiul provoacă *vărsături, dureri ale inimii, încetinirea circulației sanguine, tulburări ale vederii cu dilatarea pupilei, tulburări intestinale*.

Planta poate provoca uneori tulburări la culegătorii de conuri: iritații ale mucoaselor, oftalmie, conjunctivite, tulburări nervoase, cefalee (dureri de cap), *somnolență, toropeală*, iar în cazul femeilor determină *menstruații anormale*.

♥ Pe inflorescențele femele (conurile de hamei) se află niște glande din care se obține o pulbere fină, galbenă — lupulina —, care se utilizează ca medicament. Are proprietăți *tonice, stomahice și diuretice*.

♥ Prezența lupulinei produce la unele persoane *stări alergice*, manifestate prin *eczeme și dermatite*.

HREAN

(*ARMORACIA RUSTICANA*, sin. *ARMORACIA LAPATHIFOLIA*, sin. *COCHLEARIA ARMORACIA*;
fam. CRUCIFERAE = BRASSICACEAE)

Părți utilizate: rădăcina (octombrie-noiembrie), frunzele, florile.

Mod de întrebuințare internă

♥ Pulberea de hrean uscat, 2-4 g/zi, se recomandă ca *depurativ*.

♥ Se prepară maceratul din 15-30 g rădăcină la un litru de apă; se lasă 12 ore la macerat; se beau câte 2 căni/zi, între mese.

♥ Zeama crudă, stoarsă din frunzele și din florile de hrean se ia în doză de 2-3 linguri/zi.

OBSERVAȚII:

♥ Cele mai bune rădăcini sunt cele de la plantele de 1-2 ani. Ele se folosesc în stare crudă, precum și uscate la soare.

♥ **Contraindicații:** în caz de *hemoroizi, tulburări de ritm*



cardiac, sindrom hemoragipar, pletoră. Nu se recomandă în *afecțiuni renale acute*.

♥ Uleiul volatil conținut în hrean este toxic: poate produce (în cazul manipulării îndelungate) *accese de tuse, cefalee, oboasă dureroasă a membrelor, iritații ale ochilor*, ce pot duce chiar la orbire.

♥ **Reacții adverse:** *inhibă activitatea enzimatică, modifică secrețiile bronșice*. Aplicată direct pe piele, rădăcina produce *inflamații și vezicații*.

IENUPĂR

(*JUNIPERUS COMMUNIS* L.;
fam. *CUPRESSACEAE*)

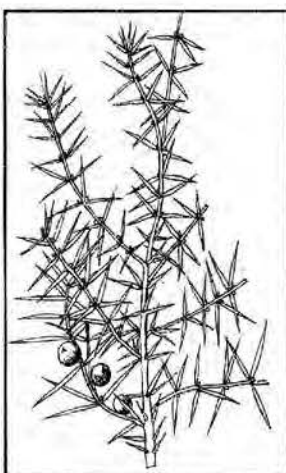
Părți utilizate: fructele, toamna (octombrie-noiembrie) și iarna (ianuarie-februarie); frunzele, lemnul, scoarța a doua, mlădițele tinere.

Mod de întrebuințare internă

♥ Din maceratul preparat dintr-o linguriță fructe/100 ml apă, se iau câte 3-4 linguri/zi.

Atenție! Nu se supra-dozază, deoarece irită căile renale și produce *hematurie*.

♥ Se recomandă cura cu boabe de ienupăr, care se realizează astfel: în prima zi se ia o boabă, a doua zi două boabe și se crește astfel, progresiv, cu o boabă de ienupăr până se ajunge la 24 de boabe, iar apoi se scade progresiv până la o boabă. În zilele în care se iau mai mult de 4 boabe, se împart în patru prize la 6 ore distanță între ele.



OBSERVAȚII:

♥ **Contraindicații:** în caz de *nefrită acută sau cronică, nefroză și în cazul gravidelor*; se recomandă numai în caz de *cistită neînsoțită de afecțiuni ale rinichilor*.

♥ **Reacții adverse:** nu se vor depăși dozele prescrise, deoarece excesul poate da naștere la *hemoragie intestinală și hematurie*.

♥ Clarvăzătorul EDGAR CAYCE indica pentru *purificarea rinichilor* macerate tonice care aveau în compoziție laur, boabe de ienupăr și salcie.

♥ **Atenție!** Nici un preparat cu ienupăr nu se utilizează mai mult de 6 săptămâni!

LEMNUL-DOMNULUI

(*ARTEMISIA*
ABROTANUM;
fam. *ASTERACEAE* =
COMPOSITAE)

Părți utilizate: frunze, ramuri tinere

Mod de întrebuințare internă

♥ Se administrează sublingual pulberea de plantă (pulgerea se umec-



tează în prealabil cu apă de izvor sau apă plată). Dozele sunt de câte 0,5 g și se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).

♥ Se prepară macerat dintr-o linguriță de frunze la o cană cu apă de izvor sau apă plată (200 ml), din care se administrează 1-2 căni/zi.

♥ Se prepară macerat din 50 g flori la 1 litru apă; se administrează câte o cană dimineața pe nemâncate, 3 zile/ săptămână, timp de 3 luni.

LEURDĂ

(*ALLIUM URSINUM*; fam.
LILIACEAE)

Părți utilizate: frunzele înainte de înflorire (primăvara timpuriu), bulbul (august-octombrie).

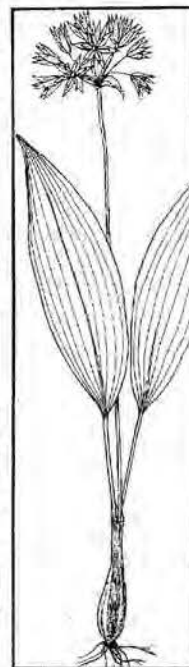
Mod de întrebuințare internă

♥ Se prepară macerat din frunze proaspete; se beau 1-2 căni/zi.

♥ Frunzele proaspete, utilizate în *alimentație*, curăță întregul organism, îl eliberează de deșeurile persistente, purifică sângele și îndepărtează substanțele otrăvitoare.

OBSERVAȚII:

♥ Frunzele, când sunt uscate, își pierd proprietățile medicinale, de aceea vor fi utilizate proaspete.



LIMBA-MIELULUI

(*BORAGO OFFICINALIS*; fam. *BORAGINACEAE*)

Părți utilizate: planta întreagă, recoltată în timpul înfloririi (iunie-iulie); frunzele; florile.

Mod de întrebuințare internă

♥ Dozele pentru pulberea de plantă sunt de câte 1-2 g și se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi), sublingual (pulgerea se umectează în prealabil cu apă plată sau apă de izvor).

♥ În cura de primăvară se recomandă maceratul preparat din amestec de limba-mielului, cicoare, fumariță, păpădie, 20 g/l.

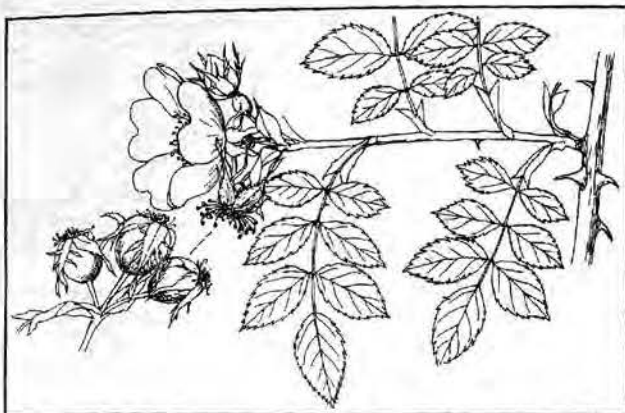
♥ Frunzele se consumă *alimentar*.

OBSERVAȚII:

♥ Planta uscată își pierde din însușiri.

♥ Preparatele de limba-mielului trebuie să fie bine filtrate, pentru a se reține perii care sunt iritanți.





MĂCEȘ

(*ROSA CANINA*; fam. *ROSACEAE*)

Denumire populară: RUG

Părți utilizate: fructele (august-octombrie), frunzele, florile.

Mod de întrebuințare internă

♥ Se ia câte un vârf de cuțit de fructe uscate și făcute pulbere, de mai multe ori pe zi, sublingual (pulberea se umectează în prealabil cu apă plată sau apă de izvor). Asigură necesarul de vitamine al organismului și este un bun tonic pentru copii și bătrâni.

♥ Se pun 2-3 lingurițe de fructe uscate și zdrobite în 0,5 l apă de izvor sau apă plată. Se îndulcește și se bea 1-2 căni/zi. Maceratul preparat din măceșe este diuretic (în special semințele). Nu produce efecte secundare.

OBSERVAȚII

♥ Pentru preparatele de măceșe se vor folosi numai vase smălțuite (inoxidabile), deoarece metalele descompun vitamina C.

MĂR

(*MALUS DOMESTICA*, sin. *MALUS PUMILA*; fam. *ROSACEAE*)

Părți utilizate: fructul.

Mod de întrebuințare internă

♥ Se recomandă sub formă de oțet de mere și miere: se pun câte două lingurițe de oțet de mere în 100 ml apă de izvor sau apă plată. Se ia de trei ori pe zi în timpul meselor sau după mese.

♥ Se recomandă cura de mere: se consumă timp de o zi numai mere.

♥ Clarvăzătorul Edgar Cayce recomanda cura cu mere timp de 3 zile pentru purificare. În această perioadă scurtă nu trebuie să se consume decât mere și trebuie să se bea multă apă de izvor. Pentru a se ajuta drenarea intestinului și a se împiedica formarea de gaze, trebuie să se înghită seara, în cea de-a treia zi, fie o lingură de supă, fie 60 ml ulei de măsline.



MESTEACĂN

(*BETULA ALBA*, sin. *BETULA VERRUCOSA*, sin. *BETULA PENDULA*; fam. *BETULACEAE*)

Părți utilizate: frunzele tinere și mugurii (mai-iulie), scoarța, seva, semințele.

Mod de întrebuințare internă

♥ Din pulberea obținută prin măcinarea frunzelor, se ia câte 1 g de 4-5 ori/zi, sublingual (pulberea se umectează în prealabil cu apă plată sau apă de izvor).

♥ Se recomandă maceratul preparat din 20-30 g pulbere de frunze uscate la 200 ml apă de izvor sau apă plată, la care se adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu. Se lasă 6 ore, apoi se bea în cursul zilei.

♥ Maceratul preparat din muguri, 150-250 g la 1 litru apă de izvor sau apă plată, la care se adaugă 1 g bicarbonat de sodiu pentru a facilita dizoluția rășinilor, se ia în cursul zilei, în 4 reprize.

♥ Maceratul preparat din scoarță măcinată, o lingură la o cană cu apă, se recomandă ca digestiv și depurativ.

♥ Se prepară suc (sevă) de mesteacăn și se administrează câte 200 ml de 2 ori pe zi; se recomandă în caz de alergii.

♥ Sucul sau seva se ia câte 100-200 g/zi, 15 zile pe lună, timp de 2 luni (cu pauză de 15 zile).

♥ Sucul se obține prin incizii, făcute primăvara, în ramuri tinere și în tulpină. Se pun cepuri pentru recoltare. Se folosește ca stimulent general.

OBSERVAȚII:

♥ Pentru a împiedica fermentarea, se adaugă 4-5 cuișoare la 1 litru sevă de mesteacăn.

♥ **Contraindicații:** nu se administrează în caz de edem cauzat de insuficiența cardiacă sau renală.

MOMORDICA

(*MOMORDICA CHARANTIA*;

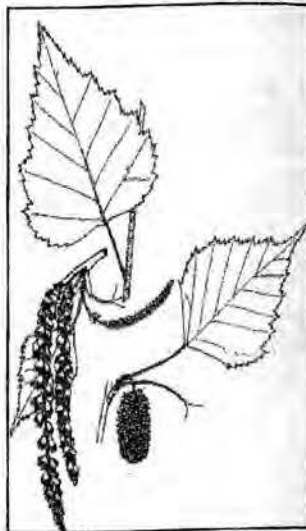
fam. *CUCURBITACEAE*)

Părți utilizate: fructe, frunze, semințe.

Mod de întrebuințare internă

♥ Se folosește pulberea de frunze de momordica în doze de câte 0,5 g sublingual, de 2-4 ori/zi. Are gust intens amar.

♥ Pulberea din fruct uscat de momordica poate fi folosită în doze de câte 1 g o dată, administrată sublingual, de 4-6 ori pe



zi, la intervale egale (din 6 în 6 ore sau din 4 în 4 ore).

♥ Maceratul preparat dintr-o linguriță de funze uscate la cană are rol detoxifiant și depurativ. Se beau 2 căni pe zi.

OBSERVAȚII:

♥ Planta conține polipeptide, care sunt asemănătoare insulinei.

♥ Semintele și pulpa fructului de momordica (*Momordica charantia*) conțin elaterină și anumiți alcaloizi care pot determina vomă și diaree în cazul unei administrări neadecvate.

♥ Unele cercetări științifice au identificat în compoziția acestei plante prezența unei proteine (MAP 30), care s-a dovedit a fi foarte eficientă în anihilarea celulelor infectate cu HIV și care de asemeni are un efect inhibitor asupra virusului herpetic (HSV-1), fără să cauzeze în nici un fel stare de toxicitate la nivel celular. De asemeni, această proteină are efect de stopare a propagării infecțiilor la nivel celular și inhibă multiplicarea virală.

MUR

(*RUBUS CAESIUS*, var. *RUBUS FRUCTICOSUS* L., var. *RUBUS HIRTUS*, var. *RUBUS PLICATUS*, var. *RUBUS SUBERECTUS*, var. *RUBUS SULCATUS*; fam. *ROSACEAE*)

Părți utilizate: frunzele tinere (mai-iulie), mugurii, rădăcinile, fructele.

Mod de întrebuințare internă

♥ Dozele pentru pulberea de frunze sunt de câte 1 g și se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi), sublingual (pulberea se umectează în prealabil cu apă plată sau apă de izvor).

♥ Maceratul preparat din 10 g frunze la 200 ml apă de izvor sau apă plată se recomandă ca *depurativ*.

♥ Fructele se recomandă să fie consumate *alimentar*;

se fac cure *depurative* cu 300-500 g fructe/zi.

♥ Se prepară sirop dintr-un kilogram de suc de fructe zdrobite și 900 g miere naturală.

♥ Se recomandă oțetul de mure.

OBSERVAȚII:

♥ Maceratul se strecoară, deoarece conține spini.

♥ Frunzele de mur sunt *antidiareice*, iar fructele sunt *laxative*, *nutritive*.

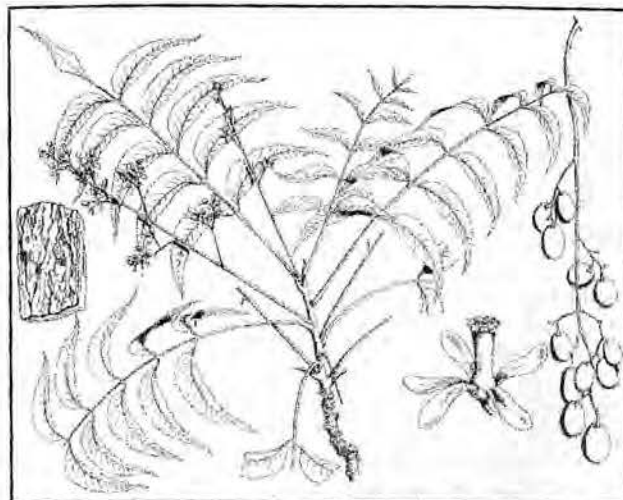
♥ Clarvăzătorul Edgar Cayce indica murele în foarte multe boli, în special pntu curățarea tubului digestiv și dezinfectia pielii.

NEEM

(*MELIA AZEDARACH*,
sin. *MELIA AZEDERACH*,
sin. *MELIA TOOSENDAM*,
sin. *AZADIRACTA INDICA*; fam. *MELIACEAE*)

Denumire populară: ARBORE DE RUGĂCIU-NE DE INDIA

Părți utilizate: frunze, scoarță.



Mod de întrebuințare internă

♥ Se administrează pulberea sublingual, câte 0,50 g, de 3 ori pe zi.

♥ Se prepară macerat din 15-30 g plantă la un litru de apă de izvor sau de apă plată. Se bea câte o cană la fiecare 2 ore.

NUC

(*JUGLANS REGIA*; fam. *JUGLANDACEAE*)

Părți utilizate: frunzele recoltate fără petiol (în luna iunie), coaja fructelor verzi, fructul, mătșorii (amenții).

Mod de întrebuințare internă

♥ Dozele pentru pulberea de frunze sunt de câte 1 g și se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi). Se administrează sublingual (pulberea se umectează în prealabil cu apă plată sau apă de izvor).

♥ Se prepară maceratul preparat din 15-30 g frunze la un litru de apă de izvor sau apă plată,; se beau câte 3-4 căni/zi sau în loc de apă de băut; are efect de *purificare a sângelui*.

♥ Se recomandă tinctura preparată din 90 g coji de nucă verde mărunțite și 5 mgdale la 1/2 l alcool; se lasă la macerat timp de 8 zile, după care se filtrează și se păstrează în sticle bine închise. Se iau zilnic 1-2 lingurițe, ca *depurativ*.

♥ Nucile se folosesc în *alimentație*.

♥ Ca *stomahic* și *depurativ*, se ia câte o lingură, înainte de mese, din siropul preparat astfel: se macerează timp de 15 zile frunze verzi tocate și presate, cu o cantitate egală de alcool de 70°, după aceea se filtrează și se amestecă cu 180 g miere.

OBSERVAȚII:

♥ În caz de *artrită* și *afecțiuni gastrice* trebuie să se consume nuci cu prudență.



OSUL-IEPURELUI

(ONONIS SPINOSA L.; fam. LEGUMINOSAE)

Părți utilizate: rădăcina (septembrie-octombrie sau martie-aprilie), frunzele, florile, ramurile.**Mod de întrebuințare internă**

♥ Dozele pentru pulberea de rădăcină sunt de câte 1 g și se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi), sublingual (pulberea se umectează în prealabil cu apă plată sau apă de izvor).

♥ Se recomandă maceratul preparat din 40 g rădăcină mărunțită la 1 litru apă de izvor sau apă plată; se strecoară și se îndulcește; se bea în cursul unei zile.

♥ Maceratul preparat din 20 g flori și frunze de trei-frați-pătați și câte 10 g rădăcini de osul-iepurelui și săpunariță se recomandă ca *depurativ*.

**OBSERVAȚII:**

♥ **Contraindicații:** nu se administrează în caz de edem cauzat de insuficiența renală sau cardiacă.

PĂPĂDIE

(TARAXACUM OFFICINALIS; fam. ASTERACEAE)

Părți utilizate: frunzele și rădăcinile.**Mod de întrebuințare internă**

♥ Dozele pentru pulberea de rădăcină sunt de câte 1 g și se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi) sublingual (pulberea se umectează în prealabil cu apă plată sau apă de izvor).

♥ Se recomandă maceratul preparat din 40 g rădăcină mărunțită la 1 litru apă de izvor sau apă plată; se strecoară și se îndulcește; se bea în cursul unei zile.

♥ Frunzele crude, tinere, se folosesc în salate de primăvară, alături de alte legume depurative.

♥ Tulpinile florilor pot fi și ele utilizate în scop *depurativ*.

**PORUMBAR**

(PRUNUS SPINOSA L.; fam. ROSACEAE)

Părți utilizate: florile (aprilie-mai) și fructele mature (septembrie-noiembrie), frunzele și rădăcinile.**Mod de întrebuințare internă**

♥ Se prepară macerat dintr-o linguriță de frunze uscate și făcute pulbere, la o cană cu apă de izvor sau apă plată. Se beau 2-3 căni/zi, ca *depurativ*.

♥ Maceratul preparat din fructe de porumbar, mac roșu, nalbă de grădină și de câmp, rădăcină de ghințură, de lemn-dulce și de pir în părți egale este *depurativ*.

♥ Se recomandă maceratul preparat dintr-un pumn de fructe la 1 litru apă de izvor sau apă plată.

♥ Fructele se pot consuma *alimentar*, proaspete sau preparate.

OBSERVAȚII:

♥ Dozele de frunze și flori nu vor fi depășite.

**+ ROSTOPASCĂ**

(CHELIDONIUM MAJUS L.; fam. PAPAVERACEAE)

ATENȚIE: PLANTĂ TOXICĂ!*Denumire populară:** NEGELARIȚĂ**Părți utilizate:** părțile aeriene (se recoltează în timpul înfloririi); rădăcina, rizomii.**Mod de întrebuințare internă**

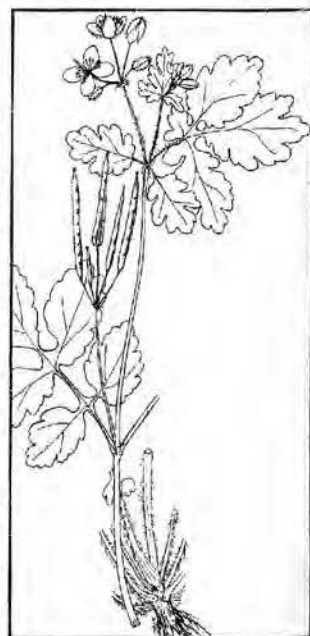
♥ Pulberea se administrează în doză de 2-3 g/zi, sublingual (pulberea se umectează în prealabil cu apă plată sau apă de izvor). Cura internă durează 10 zile, urmată de o pauză similară, repetându-se de mai multe ori.

♥ Din amestec în părți egale de rostopască, sunătoare, coada-șoricelului, mentă, turită mare se obține un macerat depurativ astfel: se lasă la macerat o lingură de amestec într-o cană cu apă plată sau apă de izvor. Se consumă două căni pe zi.

♥ Se prepară suc proaspăt din frunze, tulpini și flori, diluat cu o cantitate dublă de apă de izvor sau apă plată caldută; se beau 4-5 ml/zi.

OBSERVAȚII:

♥ Este o plantă toxică, de aceea manipularea se va face cu maximă protecție și nu se vor depăși dozele prescrise. La planta uscată toxicitatea scade, dar nu dispăre. Intoxicația se manifestă prin: fliclene ale gurii, arsuri și prurit în gât, grețuri, vărsături, diaree, hematurie, tendința de a urina des, dureri de cap, vertij, delir, halucinații, congestie pulmonară, asfixie, moarte. Terapeutic se intervine prin: provocarea de



vărsături (cu apă caldă, ingerată în cantități mari), apoi se ia lapte dulce, substanțe alcaline, ioduri, tanin. Se fac fricțiuni cu alcool.

♥ **Reacții adverse:** analeptic respirator, caustic, citotoxic, deprimant miocardic, vezicant.

ROȘCOV

(*CERATONIA SILIQUA*;
fam. FABACEAE = LEGUMINOSAE)

Părți utilizate: fructe, fructe uscate, frunze, scoarță.

Mod de întrebuințare internă

♥ Se administrează sublingual pulberea de fructe uscate (pulberea se umețează în prealabil cu apă plată sau apă de izvor). Dozele sunt de câte 1-2 g și se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori pe zi). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).

♥ Din maceratul preparat din frunze și scoarță, 3-5 g la 250 ml apă, se iau câte 2 căni pe zi.



SALVIE

(*SALVIA OFFICINALIS* L.; fam. LABIATAE)

Denumire populară: JALEȘ

Părți utilizate: frunzele, culese la începutul înfloririi (iunie-iulie); vârfurile înflorite.

Mod de întrebuințare internă

♥ Dozele pentru pulberea de frunze uscate sunt de câte 1 g și se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi), sublingual (pulberea se umețează în prealabil cu apă plată sau de izvor).

♥ Se prepară macerat din 1-2 g plantă la 100 ml apă de izvor sau apă plată. Se beau câte 2-3 căni/zi maximum; se recomandă ca *depurativ*.

OBSERVAȚII:

♥ Salvia este contraindicată în cazul femeilor care *alăptează* (scade secreția lăctată) și în caz de boli inflamatorii.



SÂNZIENE GALBENE

(DRĂGAICĂ)

(*GALIUM VERUM* L.; fam. RUBIACEAE)

SÂNZIENE ALBE

(*GALIUM MOLLUGO* L.; fam. RUBIACEAE)

Părți utilizate: părțile aeriene, la înflorire (mai-septembrie).

Mod de întrebuințare internă

♥ Dozele pentru pulberea de plantă sunt de câte 1 g și se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi), sublingual (pulberea se umețează în prealabil cu apă plată sau apă de izvor).

♥ Se prepară macerat din 250 ml apă de izvor sau apă plată și o lingură de plantă (proaspătă sau uscată). Se folosește ca *depurativ*, *sedativ*.



SCHINDUF

(*TRIGONELLA FOENUM GRAECUM* L.; fam. LEGUMINOSAE)

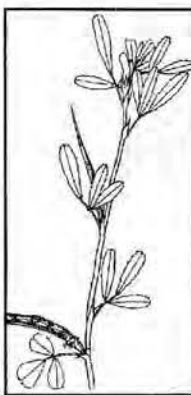
Părți utilizate: semințele.

Mod de întrebuințare internă

♥ Se recomandă pulberea de semințe, 2 lingurițe/zi, cu miere naturală sau lapte, în caz de *anemie*, *convalescență*.

♥ Maceratul preparat dintr-o linguriță de pulbere de semințe la o cană cu apă de izvor sau apă plată se strecoară și se bea îndulcit cu miere naturală, în 4-5 reprize, în cursul unei zile.

♥ Se poate folosi siropul preparat din 100 g semințe măcinate la 1 litru de miere.



OBSERVAȚII:

♥ **Reacții adverse:** posibil reacții cutanate.

SCHISANDRA

(*SCHISANDRA CHINENSIS*; fam. MAGNOLIACEAE = SCHISANDRACEAE)

Denumiri populare: MAGNOLIE CHINEZEASCĂ, MAGNOLIE TĂRĂTOARE

Părți utilizate: fructe, fructe uscate, semințe

Mod de întrebuințare internă

♥ Se administrează sublingual pulberea de semințe (pulberea se umezește în prealabil cu apă plată sau apă de izvor). Dozele sunt de câte 0,5-1 g și se administrează de 2 ori/zi. Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).

♥ Se prepară macerat din 3-6 g plantă la 250 ml apă. Se beau 2 căni/zi.

OBSERVAȚII :

♥ Este *întăritoare* și *regeneratoare* pentru vârstnici (puternic energizantă).

♥ Deși este *stimulentă*, planta are și o acțiune, aparent contradictorie, *sedativă* (se prescrie de aceea în caz de *insomnie*).

♥ Administrată în doze mari, planta poate determina *iritații ale mucoasei gastrice* (cu senzația de arsură).

♥ **Contraindicații:** în stări de excitație, hipertonie, dereglări cardiace.

**SOC**

(*SAMBUCUS NIGRA* L.;
fam. *CAPRIFOLIACEAE*)

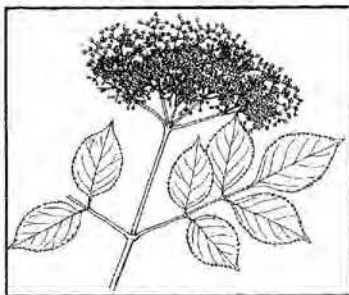
Părți utilizate: florile (mai-iunie), fructele fără pedunculi (septembrie-octombrie), rădăcinile, scoarța rădăcinilor.

Mod de întrebuințare internă

♥ Pulberea obținută din flori se administrează sublingual (se umectează în prealabil cu apă plată sau apă de izvor) în doze de câte 1-1,5 g, din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi).

♥ Se prepară macerat din 2 lingurițe deflori la 200 ml apă de izvor sau apă plată; se beau 3 căni/zi.

♥ Maceratul preparat din 1-2 lingurițe fructe la 250 ml apă de izvor sau apă plată se bea seara, înainte de culcare.



♥ Maceratul preparat din scoarță are proprietăți *laxative* și *diuretice*. Se macerează o măsură de 2 pumni de scoarță (măcinată fin) în 0,5 l apă de izvor sau apă plată. Se bea de 3 ori/zi (dimineața pe stomacul gol, la prânz și seara).

♥ Se recomandă maceratul preparat din amestec de flori, frunze și scoarță de soc în părți egale. Din acest amestec se pun 1-2 lingurițe la o cană cu apă de izvor sau apă plată. Se beau 1-2 căni/zi pentru *purificarea sângelui*.

♥ Florile de soc în amestec cu salvie, macerate în miere naturală, se administrează în caz de *hipervâscozitate sanguină*.

♥ Oțetul aromatic se obține astfel: se pun la macerat 10 g flori uscate într-un litru de oțet de vin; se lasă la macerat 15 zile. Se ia în doză de 4-10 g la o cană cu apă de izvor sau apă plată, îndulcită cu miere naturală, ca *depurativ*.

♥ Sucul de fructe proaspete se administrează seara, 20-30 g, ca *purgativ*, sau câte 15-30 g/zi, în 3 reprize, ca *diuretic* și *purgativ*. Se recomandă și în *nevralgie*.

♥ Fructele se folosesc ca sirop, în *reumatismul cronic*, *constipație* și alte *afecțiuni digestive*, *bronșită*, *traheite*, precum și pentru *purificarea sângelui*.

OBSERVAȚII:

♥ Fructele necoapte pot da *intoxicații*, care se manifestă prin *vărsături* și *diaree*. În caz de *intoxicații* se recomandă lapte, decoct cu fulgi de ovăz, cărbune medicinal.

♥ Frunzele de soc se utilizează cu prudență, deoarece conțin *sambunigrină*, un *glucozid* care, prin descompunere, dă acid cianhidric, care este toxic.

SUNĂTOARE

(*HYPERICUM PERFORATUM* L.;
fam. *HYPERICACEAE*)

Denumire populară: POJARNIȚĂ

Părți utilizate: partea superioară (treimea superioară) a plantei (iunie-iulie), florile.

Mod de întrebuințare internă

♥ Dozele pentru pulberea de plantă sunt de câte 1 g și se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi), sublingual (pulberea se umectează în prealabil cu apă plată sau apă de izvor).

♥ Se recomandă maceratul preparat dintr-o linguriță cu vârf la 250 ml apă de izvor sau apă plată.

OBSERVAȚII:

♥ Tratamentul de lungă durată poate genera fenomene toxice (*hipericism*), care constau în: *tulburări psihomotorii*, *eritem edematos*.

TREI-FRAȚI-PĂTAȚI

(*VIOLA TRICOLOR*; fam.
VIOLACEAE)

Denumire populară: BARBA-ÎMPĂRATULUI

Părți utilizate: partea aeriană a plantei, la înflorire.

Mod de întrebuințare internă

♥ Dozele pentru pulberea de plantă sunt de câte 1 g și se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi), sublingual (pulberea se umectează în prealabil cu apă plată sau apă de izvor).

♥ Se recomandă maceratul preparat din 60 g flori la 1 litru apă de izvor sau apă plată; se beau 3 căni/zi, între mese.

TRIFOI ROȘU

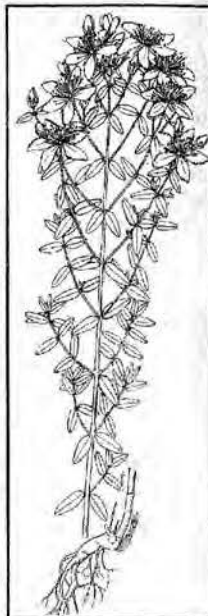
(*TRIFOLIUM PRATENSE* L.;
fam. *LEGUMINOSAE*)

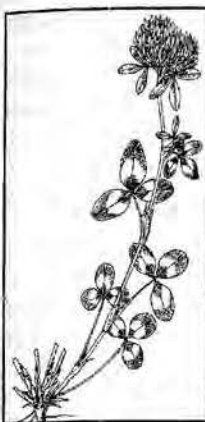
Părți utilizate: inflorescențele (mai-septembrie).

Mod de întrebuințare internă

♥ Dozele pentru pulberea de plantă sunt de câte 1-1,5 g și se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi), sublingual (pulberea se umectează în prealabil cu apă plată sau apă de izvor).

♥ Se folosește maceratul preparat dintr-o





linguriță de flori la o cană cu apă de izvor sau apă plată; se beau câte 2-3 căni/zi.

Alte metode (stare proaspătă, suc etc.)

♥ Se consumă *alimentar*.

TROSCOT

(*POLYGONUM AVICULARE* L.;
fam. *POLYGONACEAE*)

Părți utilizate: părțile aeriene, recoltate în timpul înfloririi (iunie-iulie). **Nu se folosesc rădăcinile!**

Mod de întrebuințare internă

♥ Dozele pentru pulberea de plantă sunt de câte 1 g și se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi), sublingual (pulberea se umectează în prealabil cu apă plată sau apă de izvor).

♥ Se recomandă maceratul preparat din 20-50 g frunze sau planta întreagă la 0,5 l apă de izvor sau apă plată. Toată cantitatea se ia în 24 ore.



OBSERVAȚII:

♥ **Atenție!** Nu se administrează pacienților care sunt sub tratament cu *anticoagulate*.

♥ Poate fi utilizat în tratamente de lungă durată, fiind lipsit de toxicitate.

TURIȚĂ MARE

(*AGRIMONIA EUPATORIA* L.; fam. *ROSACEAE*)



Părți utilizate: părțile aeriene se culeg la începutul înfloririi (iunie-august).

Mod de întrebuințare internă

♥ Dozele pentru pulberea de plantă sunt de câte 1 g și se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi), sublingual (pulberea se umectează în prealabil cu apă plată sau apă de izvor).

♥ Se prepară macerat din 10-30 g plantă la 1 litru de apă de izvor sau apă plată; se iau câte 3-4 căni/zi, între mese.

OBSERVAȚII:

♥ Tratamentul cu turiță mare poate fi de lungă durată, pentru că planta este lipsită de toxicitate.

ȚELINĂ

(*APIUM GRAVEOLENS* L.;
fam. *UMBELLIFERAE*, *APIACEAE*)

Părți utilizate: frunzele, rădăcina, semințele.

Mod de întrebuințare internă

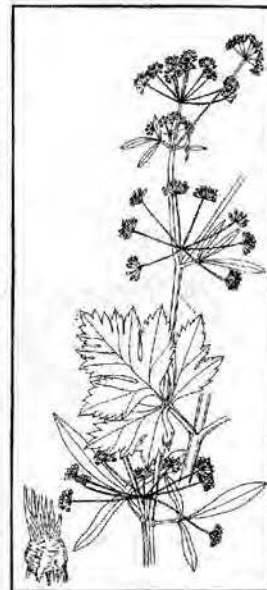
♥ Se prepară macerat din 40 g pulbere de frunze la 1 litru apă de izvor sau apă plată; se bea o cană/zi.

♥ Se prepară macerat din 30 g rizomi și rădăcini la 1 litru apă de izvor sau apă plată; se bea 3 căni/zi.

♥ Se recomandă 150 g suc de țelină/zi, în cure de câte 15-20 de zile.

OBSERVAȚII:

♥ Este contraindicată în caz de *enterită*.



ȚINTAURĂ

(*CENTAURIUM UMBELLATUM*, sin. *ERYTHRAEA CENTAURIUM* L., sin. *CENTAURIUM MINUS*;
fam. *GENTIANACEAE*)

ȚINTAURĂ MARE

(*CENTAUREA CENTAURIUM*;
fam. *ASTERACEAE* = *COMPOSITAE*)

Părți utilizate: părțile aeriene, recoltate în timpul înfloririi (iulie-septembrie).

Mod de întrebuințare internă

♥ Dozele pentru pulberea de plantă sunt de câte 0,5-2 g și se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi), sublingual (pulberea se umectează în prealabil cu apă plată sau apă de izvor). După necesitate, se poate mări doza de pulbere până la 10 g/zi, dar nu se va depăși această doză, pentru că devine iritantă pentru tubul digestiv. De asemenea, în cazul persoanelor cu o constituție fizică fragilă, se vor administra doze mai mici de plantă (2 g/zi), mai ales în tratamentele de lungă durată, sau se va asocia planta (după caz) cu alte plante, *tonice*, *nutritive* (având grijă ca respectivele plante să se adecveze tratamentului urmat).

♥ Se prepară macerat dintr-o linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă; se îndulcește cu miere naturală. Se bea câte 1/4 pahar, cu 30 minute înaintea meselor principale. Se mai pot bea 1-2 căni în timpul



întregii zile, dar cu 2-3 ore înainte meselor.

♥ Dinsucul de țintaură crudă (fierea-pământului) și păpădie, se iau câteva lingurițe pe zi, în mâncare. Se recomandă în *cura depurativă* de primăvară.

OBSERVAȚII:

- ♥ În doze mari, planta irită tubul digestiv.
- ♥ Pentru îmbunătățirea gustului, se asociază cu angelică sau mărar.

TURMERIC

(*CURCUMA LONGA*; fam. ZINGIBERACEAE)

Părți utilizate: rizomul.

Mod de întrebuințare internă

♥ Dozele pentru pulberea de plantă sunt de câte 1 g și se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi), sublingual (pulberea se umețează în prealabil cu apă plată sau apă de izvor).

♥ Maceratul preparat din 3 g la 100 ml apă de izvor sau apă plată se consumă în 3 reprize. Pentru îmbunătățirea calităților gustative se asociază cu apă de mentă.



OBSERVAȚII:

♥ **Reacții adverse:** iritant al mucoasei gastrice.

♥ **Contraindicații:** ocluzie a căilor biliare.

♥ Se utilizează cu precauție în caz de hepatită acută, icter acut, sarcină.

URZICĂ

(*URTICA DIOICA* L.; fam. URTICACEAE)

Părți utilizate: frunzele se culeg în perioada mai-octombrie, rădăcina se culege primăvara (martie-mai) sau toamna (septembrie-noiembrie).

Mod de întrebuințare internă

♥ Dozele pentru pulberea de frunze uscate sunt de câte 1-2 g și se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi), sublingual (pulberea se umețează în prealabil cu apă plată sau apă de izvor).

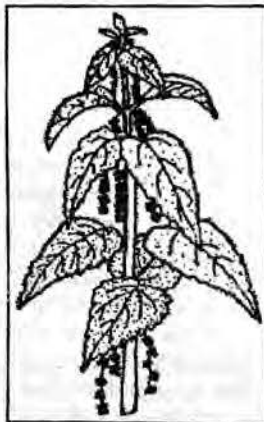
♥ Pulberea se poate presăra deasupra mâncării.

♥ Se prepară macerat din 1-2 lingurițe de pulbere de rădăcină de urzică la o cană cu apă de izvor sau apă plată; se strecoară și se bea 1-2 cani/zi, ca *depurativ*.

♥ Maceratul preparat din 50 g frunze și rădăcini la 1 litru apă de izvor sau apă plată are rol *depurativ*.

♥ În stadiu foarte tânăr, se consumă *alimentar*.

♥ Se recomandă suc obținut prin presare; se adaugă apă de izvor sau apă



plată până la de 5 ori greutatea plantei. Se bea zilnic 50-100 ml.

♥ Se prepară sirop *depurativ* astfel: se obține macerat din 250 g frunze la 1,5 l apă de izvor sau apă plată; se amestecă cu 500 g miere naturală. Se bea 50-100 ml de suc/zi.

OBSERVAȚII:

♥ Urzica este planta cu cea mai mare putere de curățare și de regenerare a sângelui.

♥ **Reacții adverse:** rădăcina poate provoca *ușoare tulburări gastrointestinale*. Nu se administrează în caz de edem datorat *insuficienței hepatice sau renale*. Urzicile mature sau bătrâne, chiar după fierbere, conțin o toxină care poate da *iritații gastrice, senzația de arsură la nivelul pielii, edeme, disurie*. De aceea, se vor folosi numai urzici tinere.

♥ Substanța vezicantă pentru piele din planta proaspătă este formată din acid formic, o enzimă și o toxalbumină. Prin uscare, aceste substanțe se pierd sau se transformă, dispărând astfel proprietățile vezicante.

URZICĂ MICĂ

(*URTICA URENS* L.; fam. URTICACEAE)

OBSERVAȚII:

♥ Se utilizează în același mod și la tratarea aceluiași boli ca și urzica, urzica mică fiind considerată mai eficientă.



USTUROI

(*ALLIUM SATIVUM* L.; fam. LILIACEAE)

Părți utilizate: se folosesc bulbii — căței de usturoi (recoltați în septembrie-octombrie).

Mod de întrebuințare internă

♥ Se prepară tinctură din 350 g usturoi bine zdrobit, care se lasă la macerat, la răcoare, timp de 10 zile, în 200 ml alcool concentrat. Se filtrează și se mai lasă 3 zile să se limpezească. După decantare, se păstrează în sticle brune, bine astupate, la temperatură moderată. Se administrează după schema:

	Z 1	Z 2	Z 3	Z 4	Z 5	Z 6	Z 7
Dimineața	1	4	7	10	13	15	12
Prânz	2	5	8	11	14	14	11
Seara	3	6	9	12	15	13	10

	Z 8	Z 9	Z 10	Z 11	Z 12	Z 13	Z 14	Z 15
Dimineața	9	6	3	25	1	4	7	10
Prânz	8	5	2	25	2	5	8	11
Seara	7	4	1	25	3	6	9	12

DZA

- Z = ziua
- DZA = doza de atac
- Doza se exprimă în număr de picături. Se merge cu doze progresive, pornind de la o picătură în dimineața primei zile, ajungându-se la un maxim

de 15 picături în seara celei de-a 5-a zile, după care se scade doza, până când, la sfârșitul celei de-a 10-a zile, se ajunge din nou la o picătură.

În ziua a 11-a, se administrează dimineața, la prânz și seara „doza de atac” de 25 picături, după care, în a 12-a zi se reiau dozele, la fel ca în prima zi.

♥ Sucul *antiseptic* cu usturoi, care se poate păstra mai mult timp, se obține macerând timp de 10 zile 40 g usturoi tocat mărunt în 100 ml alcool; se agită deseori, iar după cele 10 zile se decantează partea limpede, în care se pun câteva picături dintr-o esență cu miros plăcut (mentă, salvie, măghiran, angelică, roiniță, coji de portocale).

♥ Se consumă crud, ca atare sau zdrobit (sub formă de mujdei), în alimentație.

OBSERVAȚII:

♥ Usturoiul este *antiaterogen*, *antibacterian*, *antibiotic*, *anticancerigen*, *antigripal*, *antihelmintic*, *antihemoroidal*, *antimicrobian*, *antinicotinic*, *antireumatic*, *antisclerotic*, *antiseptic*, *antispastic*, *antistafilococic*, *aperitiv*, *bacteriostatic*, *bradicardizant*, *calmează* spasmul musculaturii netede, *calmant*, *cardiotonic*, *carminativ*, *coleretic*, *condiment*, *dezinfecant*, *diuretic*, *emenagog*, *expectorant*, *febrifug*, *fitoncid*, *fortifiant*, *fluidifică* secrețiile bronhopulmonare, *hipocolesterolemiant*, *hipoglicemiant*, *hipotensiv*, *normalizează* pulsul, *nutritiv*, *previne* cancerul digestiv, *reechilibrant* glandular, *rezolutiv*, *rubefiant*, *stimulează apetitul*, *stimulent* general, *stomahic*, *tonic*, *tonic al sistemului nervos*, *tonic vascular*, *vasodilatator*, *vermifug*, *vezicant*, *vulnerar*.

♥ Datorită substanțelor pe care le conține, are o serie de contraindicații: *cataruri gastrice și intestinale*, *simptome congestive pulmonare* (tuse seacă, sanguinolentă, afecțiuni febrile). De asemeni, nu va fi administrat *mamelor care alăptează*, deoarece se transmite prin lapte. Nu este indicat în *dermatoză*, *pecingine*.

♥ Eliminându-se masiv prin plămâni, esența de usturoi are astfel efecte asupra plămânilor și a căilor respiratorii (*antiseptic* și *anticataral*). Are o acțiune foarte eficientă asupra baciului Koch.

♥ **Reacții adverse:** iritant digestiv, iritații stomacale în cazul copiilor.

♥ Acțiunea bacteriostatică (antistafilococică) este dată de alicină, garlicină, alisantinele I și II.

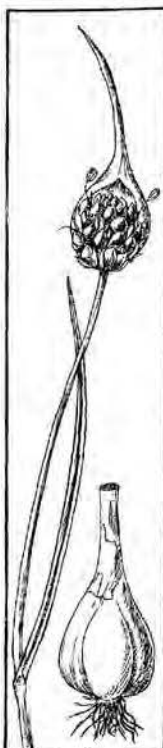
USTUROIȚĂ

(*ALLIARIA OFFICINALIS*;
fam. *CRUCIFERAE* =
BRASSICACEAE)

Părți utilizate: părțile aeriene, în timpul înfloririi (aprilie-mai).

Mod de întrebuințare internă

♥ Se prepară macerat dintr-o linguriță de frunze zdrobite la o cană



cu apă de izvor sau apă plată; se beau 1-2 căni/zi, ca *depurativ*.

♥ Frunzele se folosesc drept *condiment alimentar*.

♥ Se recomandă sucul proaspăt, în doză de 15-30 ml, adăugat în macerat preparat din mentă sau tei.

OBSERVAȚII:

♥ Este preferabil să se folosească planta proaspătă, deoarece prin uscare își reduce puterea terapeutică.

VARZĂ

(*BRASSICA OLERACEA*, var. *CAPITATA*;
fam. *CRUCIFERAE* = *BRASSICACEAE*),

VARZĂ ROȘIE

(*BRASSICA OLERACEA* forma *RUBRA* L.;
fam. *CRUCIFERAE* = *BRASSICACEAE*)

Părți utilizate: frunzele.

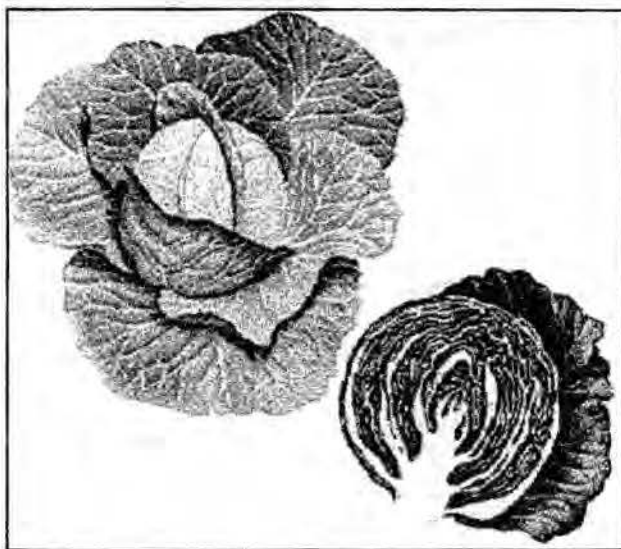
Mod de întrebuințare internă

♥ Se recomandă maceratul preparat din 60 g varză tocată fin la 0,5 l apă de izvor sau apă plată, cu adaos de 70 g miere naturală.

♥ Se recomandă curele cu suc, câte un pahar/zi, între mese.

♥ Se recomandă consumată *alimentar*, câte 300-400 g/zi.

♥ Se recomandă un suc *tonifiant*, preparat din: o lămâie, 3-4 morcovi, o legătură de pătrunjel, câteva foi de varză, un cartof, 1/2 portocală și 1/2 măr.



OBSERVAȚII:

♥ Datorită cantității mari de sare pe care o conține, zeama de varză murată are următoarele contraindicații: *dispepsie*, *afecțiuni cardiace*, *scarlatină*, *hipertensiune arterială*, *edem*.

♥ În tratamentul intern sau extern cu varză nu se va utiliza decât varza obținută prin metode naturale, fără îngrășăminte chimice sau tratată cu insecticide ori alte substanțe chimice. În caz contrar, este posibil să nu se obțină efectul scontat și chiar să apară alergii sau alte fenomene de intoleranță.



ZMEUR

(RUBUS IDAEUS L.; fam. ROSACEAE)

Părți utilizate: frunzele (iulie-august); fructele.**Mod de întrebuințare internă**

♥ Dozele pentru pulberea de frunze uscate sunt de câte 1 g și se administrează din 6 în 6 ore (de 4 ori/zi), sublingual (pulberea se umețează în prealabil cu apă plată sau apă de izvor).

♥ Se prepară macerat dintr-o linguriță de pulbere de frunze la o cană cu apă, se beau 2 căni/zi.

♥ Consumate proaspete, fructele sunt *depurative*.

♥ Se recomandă siropul, obținut din suc și o cantitate egală de miere naturală.

♥ Se recomandă oțetul obținut prin macerarea timp de 10 zile a 1,5 kg fructe, peste care se toarnă 1 litru de oțet alb. Se îndulcește cu miere naturală.

**ALIMENTE CU ACȚIUNE DEPURATIVĂ**

Numeroase fructe și legume, utilizate în mod curent în alimentație, sunt *depurative* și pot fi utilizate în cadrul curelor de purificare: acrișe coapte, andive, castraveți, coacăz roșu și negru,



creson, fasole (sucul de păstăi verzi), fragi, grapefruit, hrean, lămâie, lăptucă, leuștean, lobodă, măcriș, morcov, mure, nap, năsturel, ridichi, salată verde, scoruș, sfeclă, sfeclă roșie, spanac, sparanghel, struguri, ștevie, țelină, zmeură.

ALTE PLANTE CU EFECT DE PURIFICARE A ORGANISMULUI

În afară de plantele descrise în acest capitol, există și alte plante care au acțiune depurativă.

Dintre acestea menționăm: **agave** (*Agave americana*), **bujor chinezesc** (*Paeonia albiflora*), **crin alb** (*Lilium candidum*), **+cetină de negi** (*Juniperus sabina*), **iarba-șarpelui** (*Echium vulgare*), **iarbă-grasă** (*Portulaca oleracea*), **iarbă-mare** (*Inula helenium*), **ipcărige** (*Gypsophila paniculata*), **+lăsnicior** (*Solanum dulcamara*), **limba-boului** (*Anchusa officinalis*), **linariță** (*Linaria vulgaris*), **lingurea** (*Cochlearia officinalis*), **lumânărică** (*Verbascum thapsus*), **luminița nopții** (*Oenothera biennis*), **mături** (*Cytisus scoparius*), **merișor de munte** (*Vaccinium vitis idaea*), **năpraznic** (*Geranium robertianum*), **rogoz** (*Carex arenaria*), **salce** (*Smilax aspera*), **saschiu** (*Vinca minor*), **săpunariță** (*Saponaria officinalis*), **scai vânăt** (*Eryngium planum*), **+scânțieiuță** (*Anagallis arvensis*), **schinel** (*Cnicus benedictus*), **ștevia stânelor** (*Rumex alpinus*), **tâlhărea** (*Mycelis muralis*), **+toporași** (*Viola odorata*), **turtă** (*Carlina acaulis*), **urzică moartă** (*Lamium album*), **urzică moartă galbenă** (*Lamium galeobdolon*), **varga-ciobanului** (*Dipsacus laciniatus*), **vătămatoare** (*Anthyllis vulneraria*), **vinariță** (*Asperula odorata*).

În caz de intoxicații specifice, pot fi utilizate cu succes plantele indicate în următorul tabel:

REMEDII NATURALE ÎN CAZUL UNOR INTOXICAȚII

Tipul de intoxicație	Descrierea tipului de intoxicație	Planta utilizată ca tratament
Autointoxicație	Intoxicația organismului prin substanțe rezultate din metabolism sau din alte focare ale organismului	orz
Autointoxicație acută	Autointoxicație cu manifestări acute	<i>Globularia vulgaris</i>
Colaps în intoxicații cu narcotice		lobelină (<i>Lobelia inflata</i>)
Colaps dat de intoxicații cu gaze		lobelină (<i>Lobelia inflata</i>)
Colică saturnină	Manifestare acută în cursul intoxicației cronice cu plumb, caracterizată prin dureri abdominale violente, oprirea tranzitului intestinal, grețuri, vărsături, creșterea tensiunii arteriale	in
Intoxicații (în general)	Totalitatea tulburărilor provocate de introducerea, voluntară sau nu, în organism, a uneia sau mai multor substanțe toxice. Intoxicațiile acute pot fi <i>accidentale</i> (casnice sau profesionale) sau <i>voluntare</i> (toxicomanie, tentativă de sinucidere), cele mai frecvente (80%) fiind de origine medicamentoasă. Intoxicațiile cronice sunt în legătură cu activitățile profesionale (mai ales în industrie) și cu poluarea.	ananas, anghinare, castravete, cătină albă, cânepă, cânepă indiană, ceapă, coada-șoricelului, cresson, dalac, fasole, ghințură, grapefruit, ienupăr, ipeca, izmă bună, jalapa, măceș, măsline, mesteacăn (<i>B. alba</i>), morcov, muștar alb, muștar negru, omag (<i>A. napellus</i>), osul-iepurelui, pătrunjel, pătrunjelul-câinelui, piciorul-caprei, pișciș, pir, portocal, porumbac, săpunariță, schinduf, sovârv, stejar, toporași, trei-frați-pătați (<i>V. tricolor</i>), trifoi, trifoiște, urzică, usturoi, viță-de-vie
Intoxicații acute		armurariu
Intoxicații alcoolice	Cea mai frecventă este alcoolismul (intoxicația cu etanol), care se manifestă prin: modificări ale personalității (gelozie, stări de furie necontrolate, iritabilitate), dezinteresul față de mâncare, neglijență fizică, tulburări de memorie, grețuri, vomă, dureri abdominale, crampe musculare, amotiri, furnicături. În cazurile grave, apar deliruri (delirium tremens, delir de gelozie, de persecuție) și se poate instala chiar starea de comă. Intoxicația cu alcool metilic se manifestă prin dureri de cap, oboseală, crampe, vertij, convulsii, alterări ale vederii până la orbire, depresie respiratorie.	ardei iute, căpsune, fragi de câmp, pasifloră, pătrunjel, praz
Intoxicații alimentare	Stare patologică produsă prin ingerarea toxinelor din alimente	drojdie de bere
Intoxicații cronice		pătlăgele roșii
Intoxicații cu alcali	Intoxicații cu baze puternic caustice; se manifestă prin dureri intense, arsuri esofagiene, edem care poate astupa căile aeriene, puls rapid, respirație superficială; prima măsură de ajutor este diluarea imediată a substanței ingerate, dându-i-se bolnavului să bea apă, după avizul medical.	fag
Intoxicații cu alcaloizi	Alcaloizii sunt substanțe organice, vegetale, heterociclice, care au în structură azot; în intoxicațiile cu alcaloizi apar în special tulburări nervoase și musculare.	cafea verde, gorun, răchită, stejar
Intoxicații cu arsen	Intoxicații cu compuși care conțin arsen (erbicide, pesticide), ce se manifestă prin constricție faringiană, vomă, arsuri digestive, diaree, deshidratare, edem pulmonar, insuficiență renală și hepatică.	dalac, fag, măcrișul-iepurelui

Tipul de intoxicație	Descrierea tipului de intoxicație	Planta utilizată ca tratament
Intoxicații cu barbiturice	Intoxicații cu somnifere (amobarbital, pentobarbital, fenobarbital, secobarbital etc.); se manifestă prin confuzie, excitație, delir, prăbușire respiratorie, comă.	bobul-Sfântului Ignățiu, lobelină, turta-lupului
Intoxicații cu faloidină	Una dintre cele mai grave intoxicații cu ciuperci, fiind provocată în 80% din cazuri de <i>Amanita phalloides</i> , iar în rest, de alte specii din genul <i>Amanita</i> , care conțin faloidină, o substanță toxică, mai ales pentru ficat și tractul gastrointestinal; semnele apar la 6-40 ore de la ingestia de ciuperci și constau în: vărsături abundente, intoleranță gastrică totală, diaree apoasă, foarte fetidă, uneori hemoragică, dureri abdominale, deshidratare până la șoc cu anurie, hepatomegalie, icter, chiar comă hepatică.	armurariu (în primele 30 de minute de la ingerare)
Intoxicații cu fosfor	Formă severă de intoxicație în cadrul căreia se produce degenerescența gravă a ficatului (afectând mai ales centrul lobulilor hepatici).	fag
Intoxicații cu l-amanitină		armurariu
Intoxicații cu mătăgună	Se manifestă prin înroșirea feței, respirație accelerată, urticarie, eczemă, excitație, halucinații, furie, sete accentuată, constipație, mărirea pupilei, uscarea gâtului, răgușeală, agitație, delir, moarte (semnele sunt provocate de atropina care se formează din hiosciamină, alcaloidul principal din mătăgună, în timpul uscării plantei).	fag, angelică
Intoxicații cu medicamente	Stare patologică dată de ingerarea unor cantități de medicamente peste limita normală terapeutică.	cârcel
Intoxicații cu mercur	Se deosebesc trei tipuri de tablouri clinice în care predomină fie simptomatologia pulmonară, fie cea renală, fie cea nervoasă, provocată respectiv de inhalarea de vapori de mercur metalic, ingestia de diclorură de mercur (sau de oxicianură de mercur) sau expunerea la compuși organomercurici.	lemnul-Domnului, luminoasă, măcrișul-iepurelui
Intoxicații cu metale		gorun, stejar
Intoxicații cu morfină		iarbă-mare
Intoxicații cu narcotice		plesnitoare
Intoxicații cu <i>Nux vomica</i>		dalac
Intoxicații cu opiu		lobelină
Intoxicații cu piatră vântă		fag
Intoxicații cu stricnină		fag
Intoxicații cu sublimat		dalac
Intoxicații intestinale		anghinare, smilax
Intoxicații tabagice	Intoxicația cu nicotină (o substanță chimică existentă în frunzele de tutun); semnele și simptomele sunt: paloare, slăbiciune, transpirație bruscă, palpitații, tremurături, furnicături, grețuri, vărsături, dureri de cap, insomnii.	căpșun, fragi de câmp, pătrunjel

INDEXUL ADITIVILOR DIN TABELE

☠ — FOARTE PERICULOS

☹ — PERICULOZITATE MEDIE

😊 — MAI PUȚIN PERICULOS

INDEXUL ADITIVILOR ALIMENTARI CARE AU COD NUMERIC

1,4 HEPTONO-LACTONĂ E370 ~ ☹	53
4-HEXILREZORCINOL E386 ~ ☹	76
5'-CALCIU RIBONUCLEOTIDĂ E634 ~ ☹	86
5'-FOSFAT RIBOFLAVINA	
DE SODIU E101 (ii) ~ ☹	20
5'-GUANILAT DE CALCIU E629 ~ ☹	86
5'-GUANILAT DIPOTASIC E628 ~ ☹	26
5'-GUANILAT DISODIC E627 ~ ☹	86
5'-INOZINAT DE CALCIU E633 ~ ☹	87
5'-INOZINAT DISODIC E631 ~ ☹	87
5'-SODIU RIBONUCLEOTIDĂ E635 ~ ☹	87
8'-BETA-APO-CAROTENAL E160 (e) ~ ☹	26

A

ACESULFAM DE POTASIU E950 ~ ☹	98
ACETAT ACID DE SODIU E262 (ii) ~ ☹	39
ACETAT DE AMIDON ESTERIFICAT CU	
ACETAT DE VINIL E1421 ~ ☹	124
ACETAT DE AMIDON ESTERIFICAT CU	
ANHIDRIDĂ ACETICĂ E1420 ~ ☹	124
ACETAT DE AMONIU E264 ~ ☹	39
ACETAT DE CALCIU E263 ~ ☹	39
ACETAT DE POTASIU E261 ~ ☹	39
ACETAT DE ZINC E650 ~ ☹	87
ACETAT IZOBUTIRAT	
DE SUCROZĂ E444 ~ ☹	61
ACETAT DE SODIU E262 (i) ~ ☹	39
ACID ALGINIC E400 ~ ☹	55
ACID CARMINIC E120 ~ ☹	21
ACID CICLAMIC E952 ~ ☹	98
ACID CLORHIDRIC E507 ~ ☹	69
ACID ERITORBIC E315 ~ ☹	45
ACID GUANILIC E626 ~ ☹	86
ACID INOZINIC E630 ~ ☹	86
ACID TARTRIC E334 ~ ☹	50
ACID METATARTRIC E353 ~ ☹	52
ACID NICOTINIC E375 ~ ☹	53
ACID SUCCINIC E363 ~ ☹	53
ACID SULFURIC E513 ~ ☹	70
ACID ACETIC E260 ~ ☹	39
ACID ADIPIC E355 ~ ☹	52
ACID BENZOIC E210 ~ ☹	32
ACID BORIC E284 ~ ☹	41
ACID CITRIC E330 ~ ☹	49
ACID COLIC E1000 ~ ☹	121
ACID DEHIDROACETIC E265 ~ ☹	40
ACID FITIC E391 ~ ☹	54
ACID FORMIC E236 ~ ☹	37
ACID FUMARIC E297 ~ ☹	41
ACID GLUCONIC E574 ~ ☹	75
ACID L- ASCORBIC E300 ~ ☹	43
ACID LACTIC E270 ~ ☹	40
ACID L-GLUTAMIC E620 ~ ☹	85
ACID MALIC E296 ~ ☹	41
ACID ORTOFOSFORIC E338 ~ ☹	50

ACID PROPIONIC E280 ~ ☹	40
ACID SORBIC E200 ~ ☹	32
ACID TANIC E181 ~ ☹	29
ACID TIODIPROPIONIC E388 ~ ☹	54
ACIZI GRAȘI E570 ~ ☹	75
ADIPAT DE AMONIU E359 ~ ☹	53
ADIPAT DE DIAMIDON	
ACETILAT E1422 ~ ☹	124
ADIPAT DE POTASIU E357 ~ ☹	52
ADIPAT DE SODIU E356 ~ ☹	52
AGAR-AGAR E406 ~ ☹	56
ALBASTRU INDANTREN RS E130 ~ ☹	23
ALBASTRU PATENT V E131 ~ ☹	23
ALBASTRU STRĂLUCITOR FCF E133 ~ ☹	23
ALCOOL BENZILIC E1519 ~ ☹	125
ALFA-TOCOFEROL E307 ~ ☹	44
ALGINAT DE AMONIU E403 ~ ☹	55
ALGINAT DE CALCIU E404 ~ ☹	55
ALGINAT DE POTASIU E402 ~ ☹	55
ALGINAT DE PROPILENGLICOL E405 ~ ☹	55
ALGINAT DE SODIU E401 ~ ☹	55
ALUMINIU E173 ~ ☹	28
AMARANT E123 ~ ☹	22
AMESTEC DE ESTERI AI ACIDULUI ACETIC CU MONO- ȘI DIGLICERIDELE	
ACIZILOR GRAȘI CU ESTERI AI ACIDULUI TARTRIC CU MONO- ȘI DIGLICERIDELE	
ACIZILOR GRAȘI E472 (f) ~ ☹	65
AMIDON ACETILAT E1420 ~ ☹	124
AMIDON ACETILAT ȘI OXIDAT E1451 ~ ☹	125
AMIDON CU OCTENILSUCCINAT	
DE ALUMINIU E1452 ~ ☹	125
AMIDON CU OCTENILSUCCINAT	
DE SODIU E1450 ~ ☹	124
AMIDON MODIFICAT E1401 ~ ☹	123
AMIDON OXIDAT E1404 ~ ☹	123
AMIDON PURIFICAT ÎN	
MEDIU ALCALIN E1402 ~ ☹	123
AMIDON PURIFICAT PRIN	
DECOLORARE E1403 ~ ☹	123
AMIDON TRATAT CU ACID E1421 ~ ☹	124
AMIDON TRATAT ENZIMATIC E1405 ~ ☹	123
AMILAZA E1100 ~ ☹	121
ANNATTO E160 (b) ~ ☹	26
ANOXOMER E323 ~ ☹	48
ANTOCIANI E163 ~ ☹	27
ARABINOGALACTAN E409 ~ ☹	56
ARGINT E174 ~ ☹	29
ARGON E938 ~ ☹	94
ASCORBAT DE CALCIU E302 ~ ☹	43
ASCORBAT DE POTASIU E303 ~ ☹	43
ASCORBAT DE SODIU E301 ~ ☹	43
ASPARTAM E951 ~ ☹	98
ASTAXANTINA E161 (j) ~ ☹	27
AUR E175 ~ ☹	29
AZODICARBONAMIDA E927 (a) ~ ☹	93
AZOFORMAMIDA E927(a) ~ ☹	93
AZORUBINA E122 ~ ☹	21

AZOT E941 ~ ☹	94
---------------	----

B

BENTONITA E558 ~ ☹	75
BENZOAT DE CALCIU E213 ~ ☹	33
BENZOAT DE POTASIU E212 ~ ☹	33
BENZOAT DE SODIU E211 ~ ☹	33
BETA-CICLODEXTRINĂ E459 ~ ☹	62
BETANINA E162 ~ ☹	27
BICARBONAT DE DIMETIL E242 ~ ☹	38
BIXINA E160 (b) ~ ☹	26
BORAX E285 ~ ☹	41
BROMAT DE CALCIU E924 (b) ~ ☹	93
BROMAT DE POTASIU E924 (a) ~ ☹	93
BROMELAINĂ E1101 (iii) ~ ☹	121
BUTAN E943 (a) ~ ☹	94
BUTILHIDROXI-ANISOL E320 ~ ☹	45
BUTILHIDROXI-TOLUEN E321 ~ ☹	46

C

CANTAXANTINĂ E161(g) ~ ☹	27
CAOLIN E559 ~ ☹	75
CAPSANTINĂ E160 (c) ~ ☹	26
CAPSORUBINĂ E160 (c) ~ ☹	26
CAMEL CU AMONIAK E150 (c) ~ ☹	24
CAMEL CU SULFIT	
DE AMONIU E150 (d) ~ ☹	25
CAMEL CU SULFIT	
DE SODIU E150 (b) ~ ☹	24
CAMEL SIMPLU E150 (a) ~ ☹	24
CARBAMIDĂ E927 (b) ~ ☹	93
CARBONAT ACID DE CALCIU E170 ~ ☹	28
CARBONAT DE CALCIU E170 ~ ☹	28
CARBONAT FEROS E505 ~ ☹	69
CARBONAȚI DE AMONIU E503 ~ ☹	68
CARBONAȚI DE MAGNEZIU E504 ~ ☹	69
CARBONAȚI DE POTASIU E501 ~ ☹	68
CARBONAȚI DE SODIU E500 ~ ☹	68
CARBOXIMETIL CELULOZĂ SODICĂ	
HIDROLIZATĂ ENZIMATIC E469 ~ ☹	64
CARBOXIMETIL CELULOZĂ SODICĂ	
OBTINUTĂ PRIN	
LEGARE ÎNCRUCIȘATĂ E468 ~ ☹	64
CARBOXIMETIL CELULOZĂ SODICĂ	
E466 ~ ☹	63
CĂRBUNE NEGRU E152 ~ ☹	25
CĂRBUNE VEGETAL E153 ~ ☹	25
CAROTEN E160 (a) ~ ☹	25
CARAGENAN E407 ~ ☹	56
CEARĂ DE ALBINE E901 ~ ☹	89
CEARĂ DE CANDELLILA E902 ~ ☹	89
CEARĂ DE CARNAUBA E903 ~ ☹	89
CEARĂ DE SPERMACEȚI E909 ~ ☹	90
CEARĂ DIN TĂRĂȚE DE OREZ E908 ~ ☹	90
CEARĂ MINERALĂ E905 (c) ~ ☹	90
CEARĂ POLIETILENICĂ OXIDATĂ E914 ~ ☹	91
CEARĂ RAFINATĂ MICROCRISTALINĂ	
E907 ~ ☹	90

CICLAMAT DE CALCIU E952 ~ ȧ	98
CICLAMAT DE POTASIU E952 ~ ȧ	98
CICLAMAT DE SODIU E952 ~ ȧ	98
CELULOZĂ MICROCRISTALINĂ E460 ~ ȧ	62
CELULOZĂ PUDRĂ E460 ~ ȧ	62
CITRANAXANTINĂ E161(i) ~ ȧ	27
CITRAT DE IZOPROPIL E384 ~ ȧ	54
CITRAT DE LECITINĂ E344 ~ ȧ	51
CITRAT DE MAGNEZIU E345 ~ ȧ	51
CITRAT DE STEARIL E484 ~ ȧ	67
CITRAT DE TRIAMONIUM E380 ~ ȧ	53
CITRAT DE TRIETIL E1505 ~ ȧ	125
CITRAT FERIC DE AMONIUM E381 ~ ȧ	54
CITRAȚI DE CALCIU E333 ~ ȧ	49
CITRAȚI DE POTASIU E332 ~ ȧ	49
CITRAȚI DE SODIU E331 ~ ȧ	49
CLOR E925 ~ ȧ	93
CLOROFILĂ E140 ~ ȧ	23
CLOROPENTAFLUORO-ETAN E945 ~ ȧ	95
CLORURĂ DE L-CISTINĂ E921 ~ ȧ	92
CLORURĂ DE AMONIUM E510 ~ ȧ	69
CLORURĂ DE CALCIU E509 ~ ȧ	69
CLORURĂ DE L-CISTEINĂ E920 ~ ȧ	92
CLORURĂ DE MAGNEZIU E511 ~ ȧ	70
CLORURĂ DE NITROZIL E919 ~ ȧ	92
CLORURĂ DE POTASIU E508 ~ ȧ	69
CLORURĂ DE STANIUM E512 ~ ȧ	70
COMPLECȘII CLOROFILIEI	
CU CUPRUL E141 ~ ȧ	24
COMPLECȘII CLOROFILINEI	
CU CUPRUL E141 ~ ȧ	24
CRİPTOXANTINĂ E161 (c) ~ ȧ	27
CURCUMINĂ E100 ~ ȧ	20

D

DEHIDROACETAT DE SODIU E266 ~ ȧ	40
DELTA-TOCOFEROL E309 ~ ȧ	44
DEXTRINE E1400 ~ ȧ	122
DIACETAT DE GLICERIL E1517 ~ ȧ	125
DIAMIDON GLICERINĂ E1430 ~ ȧ	124
DICLORODIFLUORO-METAN E940 ~ ȧ	94
DIFENIL E230 ~ ȧ	36
DIFOSFAT DICALCIC E540 ~ ȧ	73
DIFOSFAȚI DE SODIU, DE POTASIU, DE	
CALCIU ȘI DE MAGNEZIU E450 ~ ȧ	61
DIGLUTAMAT DE CALCIU E623 ~ ȧ	85
DIGLUTAMAT DE MAGNEZIU E625 ~ ȧ	86
DIMETILPOLISILOXAN E900 (a) ~ ȧ	89
DIOXID DE CARBON E290 ~ ȧ	41
DIOXID DE CLOR E926 ~ ȧ	93
DIOXID DE SILICIU AMORF E551 ~ ȧ	74
DIOXID DE SULF E220 ~ ȧ	34
DIOXID DE TITAN E171 ~ ȧ	28

E

ERITORBAT DE CALCIU E318 ~ ȧ	45
ERITORBAT DE POTASIU E317 ~ ȧ	45
ERITORBAT DE SODIU E316 ~ ȧ	45
ERITRITOL E958 ~ ȧ	99
ERITRIZINĂ E127 ~ ȧ	22
ESTERI AI ACIDULUI MONTANIC E912 ~ ȧ	90
ESTERI AI ACIZILOR GRAȘI LACTILAȚI	
CU GLICEROLUL	
ȘI PROPYLENGLICOLUL E478 ~ ȧ	66
ESTERI AI COLOFONIULUI E915 ~ ȧ	91

ESTERI AI ULEIULUI DE NUCĂ DE COCOS	
CU METILGLUCOZIDA E489 ~ ȧ	67
ESTERI DE CEARĂ E910 ~ ȧ	90
ESTERI ȘI SĂRURI DE COLINĂ E1001 ~ ȧ	121
ESTERII 1,2-PROPANDIOLULUI	
CU ACIZII GRAȘI E477 ~ ȧ	66
ESTERII ACIDULUI ACETIC CU	
MONO- ȘI DIGLICERIDELE	
ACIZILOR GRAȘI E472 (a) ~ ȧ	64
ESTERII ACIDULUI CITRIC CU	
MONO- ȘI DIGLICERIDELE	
ACIZILOR GRAȘI E472 (c) ~ ȧ	65
ESTERII ACIDULUI LACTIC CU	
MONO- ȘI DIGLICERIDELE	
ACIZILOR GRAȘI E472(b) ~ ȧ	65
ESTERII ACIDULUI TARTRIC CU	
MONO- ȘI DIGLICERIDELE	
ACIZILOR GRAȘI E472 (d) ~ ȧ	65
ESTERII ACIZILOR GRAȘI CU	
POLIGLICEROLUL E475 ~ ȧ	66
ESTERII ACIZILOR GRAȘI CU	
ACIDUL ASCORBIC E304 ~ ȧ	43
ESTERII ACIZILOR GRAȘI CU	
SUCROZA E473 ~ ȧ	65
ESTERII ACIZILOR MONO- ȘI DIACETIL	
TARTRIC CU MONO- ȘI DIGLICERIDELE	
ACIZILOR GRAȘI E472 (e) ~ ȧ	65
ESTERI AI COLOFONIULUI CU	
GLICEROL E445 ~ ȧ	61
ESTERUL ETILIC AL ACIDULUI	
8'-BETA-APO-CAROTENOIC E160 (f) ~ ȧ	26
ETANOL E1510 ~ ȧ	125
ETIL HIDROXIETIL CELULOZĂ E467 ~ ȧ	63
ETILCELULOZĂ E462 ~ ȧ	63
ETILMALTOL E637 ~ ȧ	87
ETILMETIL CELULOZĂ E465 ~ ȧ	63
ETOXIQUINA E324 ~ ȧ	48
EUCHEUMA E407 (a) ~ ȧ	56
EXTRACT DE QUILLAIA E999 ~ ȧ	121

F

FEROCIANURĂ DE CALCIU E538 ~ ȧ	73
FEROCIANURĂ DE POTASIU E536 ~ ȧ	73
FEROCIANURĂ DE SODIU E535 ~ ȧ	72
FICINĂ E1101 (iv) ~ ȧ	122
FLAVOXANTINĂ E161 (a) ~ ȧ	26
FORMALDEHIDĂ E240 ~ ȧ	38
FORMIAT DE CALCIU E238 ~ ȧ	37
FORMIAT DE SODIU E237 ~ ȧ	37
FOSFAT BAZIC DE SODIU ȘI	
ALUMINIUM E541 ~ ȧ	73
FOSFAT DE AMIDON E342 ~ ȧ	51
FOSFAT DE DIAMIDON	
ACETILAT E1414 ~ ȧ	123
FOSFAT DE DIAMIDON	
FOSFAT E1413 ~ ȧ	123
FOSFAT DIAMIDONAT	
DIHIDROXIPROPILAT E1442 ~ ȧ	124
FOSFAT DIAMIDONIC E1412 ~ ȧ	123
FOSFAT EXTRAS DIN OASE E542 ~ ȧ	73
FOSFAT MONOAMIDONIC E1410 ~ ȧ	123
FOSFAȚI DE MAGNEZIU E343 ~ ȧ	51
FOSFAȚIDE DE AMONIUM E442 ~ ȧ	61
FUMARAT DE CALCIU E367 ~ ȧ	53
FUMARAT DE POTASIU E366 ~ ȧ	53
FUMARAT DE SODIU E365 ~ ȧ	53

G

GALAT DE DODECIL E312 ~ ȧ	44
GALAT DE ETIL E313 ~ ȧ	45
GALAT DE OCTIL E311 ~ ȧ	44
GALAT DE PROPIL E310 ~ ȧ	44
GALBEN-PORTOCALIU S E110 ~ ȧ	21
GALBEN 2G E107 ~ ȧ	21
GALBEN AB E105 ~ ȧ	21
GALBEN DE CHINOLEINĂ E104 ~ ȧ	20
GAMA-TOCOFEROL E308 ~ ȧ	44
GELATINĂ E441 ~ ȧ	60
GLICAN DIN DROJDIE FOLOSITĂ	
ÎN PANIFICAȚIE E408 ~ ȧ	56
GLICERINĂ DIAMIDONATĂ	
HIDROXIPROPILATĂ E1441 ~ ȧ	124
GLICEROL E422 ~ ȧ	58
GLICEROL DIAMIDONAT	
HIDROXIPROPILAT E1443 ~ ȧ	124
GLICEROL DIAMIDONIC	
ACETILAT E1423 ~ ȧ	124
GLICINĂ E640 ~ ȧ	87
GLUCONAT DE CALCIU E578 ~ ȧ	76
GLUCONAT DE MAGNEZIU E580 ~ ȧ	76
GLUCONAT DE POTASIU E577 ~ ȧ	76
GLUCONAT DE SODIU E576 ~ ȧ	76
GLUCONAT FEROS E579 ~ ȧ	76
GLUCONO DELTA-LACTONĂ E575 ~ ȧ	75
GLUCOZO-OXIDAZĂ E1102 ~ ȧ	122
GLUTAMAT MONOPOTASIC E622 ~ ȧ	85
GLUTAMAT MONOSODIC E621 ~ ȧ	85
GUMA GELLAN E418 ~ ȧ	58
GUMA GHATTI E419 ~ ȧ	58
GUMA TRAGACANTA E413 ~ ȧ	57
GUMĂ ARABICĂ E414 ~ ȧ	57
GUMĂ BENZOIN E906 ~ ȧ	90
GUMĂ DE GUAIAK E241 ~ ȧ	38
GUMĂ DE GUAR E412 ~ ȧ	57
GUMĂ DE TAMARIN E411 ~ ȧ	57
GUMĂ DIN SEMINȚE	
DE ROȘCOVE E410 ~ ȧ	56

H

HELIUM E939 ~ ȧ	94
HEMICELULOZĂ DIN BOABE	
DE SOIA E426 ~ ȧ	59
HEXACIANOMANGANAT FEROS E537 ~ ȧ	73
HEXAMETILEN TETRAMINĂ E239 ~ ȧ	37
HIDROGEN E949 ~ ȧ	95
HIDROXID DE AMONIUM E527 ~ ȧ	72
HIDROXID DE CALCIU E526 ~ ȧ	72
HIDROXID DE MAGNEZIU E528 ~ ȧ	72
HIDROXID DE POTASIU E525 ~ ȧ	71
HIDROXID DE SODIU E524 ~ ȧ	71
HIDROXIPROPIL CELULOZĂ E463 ~ ȧ	63
HIDROXIPROPIL METIL-	
CELULOZĂ E464 ~ ȧ	63
HIDROXIPROPIL-AMIDON E1440 ~ ȧ	124

I

INDIGO CARMIN E132 ~ ȧ	23
INOZINAT DIPOTASIC E632 ~ ȧ	87
INVERTAZĂ E1103 ~ ȧ	122
IODURĂ DE CALCIU E916 ~ ȧ	92
IODURĂ DE POTASIU E917 ~ ȧ	92
IZOBUTAN E943 (b) ~ ȧ	95

IZOMALT E953 ~ ②.....98

K

KARAYA E416 ~ ②.....57

KONJAC E425 ~ ②.....59

L

LACTAT DE AMONIU E328 ~ ②.....49

LACTAT DE CALCIU E327 ~ ②.....48

LACTAT DE MAGNEZIU E329 ~ ②.....49

LACTAT DE POTASIU E326 ~ ②.....48

LACTAT DE SODIU E325 ~ ②.....48

LACTAT FEROS E585 ~ ②.....76

LACTITOL E966 ~ ②.....99

LACTOBIONAT DE CALCIU E399 ~ ②.....54

LANOLINĂ E913 ~ ②.....91

LAURIL SULFAT DE SODIU E487 ~ ②.....67

LECITINĂ E322 ~ ②.....48

LEMN DE SANTAL E166 ~ ②.....28

L-GLUTAMAT DE AMONIU E624 ~ ②.....86

LICOPEN E160 (d) ~ ②.....26

LITOLRUBINĂ BK E180 ~ ②.....29

LIZOZIM E1105 ~ ②.....122

LUTEINĂ E161(b) ~ ②.....26

M

MALAT DE AMONIU E349 ~ ②.....51

MALAȚI DE CALCIU E352 ~ ②.....52

MALAȚI DE POTASIU E351 ~ ②.....52

MALAȚI DE SODIU E350 ~ ②.....52

MALTITOL E965 ~ ②.....99

MALTOL E636 ~ ②.....87

MANTOL E421 ~ ②.....58

MARO CIOCOLATIU HT E155 ~ ②.....25

MARO FK E154 ~ ②.....25

METABISULFIT DE POTASIU E224 ~ ②.....35

METABISULFIT DE SODIU E223 ~ ②.....35

METIL ESTERII A1

ACIZILOR GRAȘI E911 ~ ②.....90

METILCELULOZĂ E461 ~ ②.....62

METILFENIL POLISILOXAN E900 (b) ~ ②.....89

MONOAMIDON ACETILAT E1420 ~ ②.....124

MONO- ȘI DIGLICERIDE ALE

ACIZILOR GRAȘI E471 ~ ②.....64

MONO- ȘI DIGLICERIDE

ETOXILATE E488 ~ ②.....67

MONOLAUAT DE POLIOXIETILEN

SORBITAN E432 ~ ②.....59

MONOLAUAT DE SORBITAN E493 ~ ②.....68

MONOLEAT DE POLIOXIETILEN

SORBITAN E433 ~ ②.....59

MONOLEAT DE SORBITAN E494 ~ ②.....68

MONOPALMITAT DE POLIOXIETILEN

SORBITAN E434 ~ ②.....60

MONOPALMITAT DE SORBITAN E495 ~ ②.....68

MONOSTEARAT DE POLIOXIETILEN

SORBITAN E435 ~ ②.....60

MONOSTEARAT DE SORBITAN E491 ~ ②.....67

N

NATAMICINĂ E233 ~ ②.....37

NEGRU STRĂLUCITOR BN E151 ~ ②.....25

NEOHESPERIDINĂ DC E959 ~ ②.....99

NITRAT DE POTASIU E252 ~ ②.....39

NITRAT DE SODIU E251 ~ ②.....38

NITRIT DE POTASIU E249 ~ ②.....38

NITRIT DE SODIU E250 ~ ②.....38

NIZINĂ E234 ~ ②.....37

NORBIXINĂ E160 (b) ~ ②.....26

N-PROPAN E944 ~ ②.....95

O

O SARE DE ASPARTAM-

ACESULFAM E962 ~ ②.....99

OCTAFLUOROCICLO-BUTAN E946 ~ ②.....95

OLEIL 2-LACTILAT DE CALCIU E482 ~ ②.....66

OLEIL 2-LACTILAT DE SODIU E481 ~ ②.....66

ORCHIL E182 ~ ②.....29

ORCIL ORCEINĂ E121 ~ ②.....21

ORTOFENIL FENOL E231 ~ ②.....36

ORTOFENILFENOLAT DE SODIU E232 ~ ②.....36

ORTOFOSFAȚI DE CALCIU E341 ~ ②.....51

ORTOFOSFAȚI DE POTASIU E340 ~ ②.....51

ORTOFOSFAȚI DE SODIU E339 ~ ②.....50

OXID AZOTOS E942 ~ ②.....94

OXID DE CALCIU E529 ~ ②.....72

OXID DE MAGNEZIU E530 ~ ②.....72

OXIGEN E948 ~ ②.....95

OXISTEARINĂ E387 ~ ②.....54

OXIZI DE AZOT E918 ~ ②.....92

OXIZI ȘI HIDROXIZI AI FIERULUI E172 ~ ②.....28

P

PAPAINĂ E1101 (ii) ~ ②.....121

PARAHIDROXIBENZOAT DE

ETIL E214 ~ ②.....33

PARAHIDROXIBENZOAT DE

HEPTIL E209 ~ ②.....32

PARAHIDROXIBENZOAT DE

METIL E218 ~ ②.....34

PARAHIDROXIBENZOAT DE

PROPIL E216 ~ ②.....34

PARAHIDROXIBENZOAT SODIC DE

ETIL E215 ~ ②.....33

PARAHIDROXIBENZOAT SODIC DE

METIL E219 ~ ②.....34

PARAHIDROXIBENZOAT SODIC DE

PROPIL E217 ~ ②.....34

PECTINĂ E440 ~ ②.....60

PEPTONE E429 ~ ②.....59

PEROXID DE ACETONĂ E929 ~ ②.....94

PEROXID DE BENZOIL E928 ~ ②.....93

PEROXID DE CALCIU E930 ~ ②.....94

PERSULFAT DE AMONIU E923 ~ ②.....93

PERSULFAT DE POTASIU E922 ~ ②.....93

POLIDEXTROZĂ A ȘI N E1200 ~ ②.....122

POLIETILEN GLICOL 8000 E1521 ~ ②.....126

POLIFOSFAT DE CALCIU E544 ~ ②.....73

POLIFOSFAT DE CALCIU

ȘI SODIU E543 ~ ②.....73

POLIFOSFAȚI DE AMONIU E545 ~ ②.....73

POLIFOSFAȚI DE SODIU, DE POTASIU, DE

CALCIU ȘI DE AMONIU E452 ~ ②.....62

POLIRICINOLEAT DE

POLIGLICEROL E476 ~ ②.....66

POLISORBAT (20) E432 ~ ②.....59

POLISORBAT (40) E434 ~ ②.....60

POLISORBAT (60) E435 ~ ②.....60

POLISORBAT (65) E436 ~ ②.....60

POLISORBAT (80) E433 ~ ②.....59

POLIVINIL-PIROLIDONĂ E1201 ~ ②.....122

POLIVINIL-POLIPROLIDONĂ E1202 ~ ②.....122

PORTOCALIU GGN E111 ~ ②.....21

PROPILENGLICOL E1520 ~ ②.....126

PROPIONAT DE CALCIU E282 ~ ②.....40

PROPIONAT DE POTASIU E283 ~ ②.....40

PROPIONAT DE SODIU E281 ~ ②.....40

PROTEAZĂ E1101 (i) ~ ②.....121

PROTEAZE E1101 ~ ②.....121

R

RĂȘINĂ DE GUAIAK E314 ~ ②.....45

RĂȘINĂ DE SHELLAC E904 ~ ②.....89

REZORCINOL CRIZOINĂ E103 ~ ②.....20

RIBOFLAVINĂ E101 (i) ~ ②.....20

RODOXANTINĂ E161 (f) ~ ②.....27

ROȘU 2G E128 ~ ②.....22

ROȘU ALLURA AC E129 ~ ②.....23

ROȘU APRINS 4R E124 ~ ②.....22

ROȘU APRINS 6R E126 ~ ②.....22

ROȘU STACOJUI GN E125 ~ ②.....22

RUBIXANTINĂ E161 (d) ~ ②.....27

S

SARE CALCICĂ DISODICĂ DE

E.D.T.A. E385 ~ ②.....54

SĂRURI DE ALUMINIU ALE

ACIZILOR GRAȘI E470 (c) ~ ②.....64

SĂRURI DE MAGNEZIU ȘI AMONIU ALE

ACIZILOR GRAȘI E470 (b) ~ ②.....64

SĂRURI DE SODIU, DE POTASIU

ȘI DE CALCIU ALE ACIZILOR GRAȘI

E470 (a) ~ ②.....64

SILICAT DE ALUMINIU ȘI CALCIU E556 ~ ②.....64

SILICAT DE ALUMINIU ȘI

POTASIU E555 ~ ②.....74

SILICAT DE ALUMINIU ȘI SODIU E554 ~ ②.....74

SILICAT DE CALCIU E552 ~ ②.....74

SILICAT DE MAGNEZIU ȘI TRISILICAT DE

MAGNEZIU E553 ~ ②.....74

SILICAT DE POTASIU E560 ~ ②.....75

SILICAT DE SODIU, METASILICAT

DE SODIU E550 ~ ②.....74

SILICAT DE ZINC E557 ~ ②.....75

SORBAT DE CALCIU E203 ~ ②.....32

SORBAT DE POTASIU E202 ~ ②.....32

SORBAT DE SODIU E201 ~ ②.....32

SORBITOL ȘI SIROP DE

SORBITOL E420 ~ ②.....58

STEARAT DE POLIOXI-

ETILEN (8) E430 ~ ②.....59

STEARAT DE ASCORBIL E304 ~ ②.....43

STEARAT DE MAGNEZIU ȘI STEARAT

DE CALCIU E572 ~ ②.....75

STEARAT DE POLIOXI-

ETILEN (40) E431 ~ ②.....59

STEAROIL 2-LACTILAT DE

CALCIU E482 ~ ②.....66

STEAROIL 2-LACTILAT DE SODIU E481 ~ ②.....66

STEAROIL FUMARAT DE CALCIU E486 ~ ②.....67

STEAROIL FUMARAT DE SODIU E485 ~ ②.....67

SUCCISTEARINĂ E446 ~ ②.....61

SUCRALOZĂ E955 ~ ②.....99

SUCROGLICERIDE E474 ~ ②.....66

SULFAT DE ALUMINIU E520 ~ ②.....71

SULFAT DE ALUMINIU ȘI

AMONIU E523 ~ ②.....71

SULFAT DE ALUMINIU ȘI

POTASIU E522 ~ ȧ	71
SULFAT DE ALUMINIU ȘI SODIU E521 ~ ȧ	71
SULFAT DE AMONIU E517 ~ ȧ	70
SULFAT DE CALCIU E516 ~ ȧ	70
SULFAT DE CUPRU E519 ~ ȧ	71
SULFAT DE MAGNEZIU E518 ~ ȧ	71
SULFAȚI DE POTASIU E515 ~ ȧ	70
SULFAȚI DE SODIU E514 ~ ȧ	70
SULFIT ACID DE CALCIU E227 ~ ȧ	36
SULFIT ACID DE POTASIU E228 ~ ȧ	36
SULFIT ACID DE SODIU E222 ~ ȧ	35
SULFIT DE CALCIU E226 ~ ȧ	36
SULFIT DE POTASIU E225 ~ ȧ	35
SULFIT DE SODIU E221 ~ ȧ	35
SULFOSUCCINAT DE DIOCIL DE	
SODIU E480 ~ ȧ	66
ȘOFRAN E164 ~ ȧ	28

T

TALC E553 ~ ȧ	74
TARA E417 ~ ȧ	58
TARTRAT DE CALCIU E354 ~ ȧ	52
TARTRAT DE STEARIL E483 ~ ȧ	67
TARTRAT DUBLU DE POTASIU ȘI	
SODIU E337 ~ ȧ	50
TARTRAȚI DE POTASIU E336 ~ ȧ	50
TARTRAȚI DE SODIU E335 ~ ȧ	50
TARTRAZINĂ E102 ~ ȧ	20
TAUMATINĂ E957 ~ ȧ	99
TERȚBUTIL-HIDROCHINONĂ E319 ~ ȧ	45
TIABENDAZOL E233 ~ ȧ	37
TIODIPROPIONAT DE DISTEARIL E390 ~ ȧ	54
TIODIPROPIONAT DE DILAUROL E389 ~ ȧ	54
TIOSULFAT DE SODIU E539 ~ ȧ	73
TOCOFEROL E306 ~ ȧ	43
TRIACETAT DE GLICERIL E1518 ~ ȧ	125
TRIFOSFAȚI DE SODIU ȘI	
POTASIU E451 ~ ȧ	62
TRIOLEAT DE SORBITAN E496 ~ ȧ	68
TRISTEARAT DE POLIOXIETILEN	
SORBITAN E436 ~ ȧ	60
TRISTEARAT DE SORBITAN E492 ~ ȧ	67

U

ULEI DIN BOABE DE SOIA COMBINAT CU	
MONOGLICERIDE ȘI DIGLICERIDE ALE	
ACIZILOR GRAȘI E479 ~ ȧ	66
ULEI VEGETAL BROMURAT E443 ~ ȧ	61
ULEIURI MINERALE	
ALIMENTARE E905 (a) ~ ȧ	89
UREE E927 (b) ~ ȧ	93

V

VASELINĂ E905 (b) ~ ȧ	90
VERDE APRINS E143 ~ ȧ	24
VERDE LIZAMINĂ E142 ~ ȧ	24
VIOLOXANTINĂ E161 (e) ~ ȧ	27

X

XANTAN E415 ~ ȧ	57
XANTOFILELE E161 ~ ȧ	26
XILITOL E967 ~ ȧ	100

Z

ZAHARINA ȘI SĂRURILE SALE DE SODIU, DE	
CALCIU ȘI DE POTASIU E954 ~ ȧ	98
ZEAXANTINĂ E161 (h) ~ ȧ	27

INDEXUL ADITIVILOR ALIMENTARI
CARE NU AU UN COD NUMERIC

1-(PARA-METOXIFENIL)-	
3-PENTENONĂ ~ ȧ	131
1-(PARA-METOXIFENIL)-	
PROPANONĂ ~ ȧ	131
1,3-DIFENIL-2-PROPANONĂ ~ ȧ	131
10-UNDECENOAT DE ALIL ~ ȧ	131
10-UNDECENOAT DE BUTIL ~ ȧ	131
10-UNDECENOAT DE ETIL ~ ȧ	131
1-DECANOL ~ ȧ	131
1-HEXADECANOL ~ ȧ	131
1-MENTOL-PROPILEN ~ ȧ	131
1-NITROPROPAN ~ ȧ	132
2,3,4-TRIHIIDROXIBUTIROFENONĂ ~ ȧ	132
2,3-DIMETILCROTONAT DE BENZIL ~ ȧ	132
2,3-HEPTANDIONĂ ~ ȧ	132
2,3-HEXANDIONĂ ~ ȧ	132
2,3-PENTANDIONĂ ~ ȧ	132
2,3-UNDECADIONĂ ~ ȧ	132
2,4-DIMETILACETOFENONĂ ~ ȧ	132
2,6-DIMETIL-5-HEPTENAL ~ ȧ	132
2-ACETIL PIRAZINĂ ~ ȧ	132
2-ACETIL PIROL ~ ȧ	133
2-ACETIL-2-TIAZOLINĂ ~ ȧ	133
2-ACETIL-3-ETILPIRAZINĂ ~ ȧ	133
2-ACETIL-3-METILPIRAZINĂ ~ ȧ	133
2-ACETILPIRIDINĂ ~ ȧ	133
3-ACETILPIRIDINĂ ~ ȧ	133
2-ACETILTIAZOL ~ ȧ	133
2-ACETONAFONĂ ~ ȧ	133
2-AMIL-59-CETO-1,4-DIOXAN ~ ȧ	133
2-AMIL-60-CETO-1,4-DIOXAN ~ ȧ	133
2-AMINOACETOFENONĂ ~ ȧ	133
2-BUTIL-5-CETO-1,4-DIOXAN ~ ȧ	134
2-DECENAL ~ ȧ	134
2-DECENOAT DE BUTIL ~ ȧ	134
2-ETIL-2-HEPTANAL ~ ȧ	134
2-ETILBUTIRAT DE ALIL ~ ȧ	134
2-FENILPROPIONALDEHIDĂ	
DIMETIL ACETAL ~ ȧ	134
2-FENILPROPIONALDEHIDĂ ~ ȧ	134
3-FENILPROPIONALDEHIDĂ ~ ȧ	134
2-FURANACRILAT DE PROPIL ~ ȧ	134
2-FURANBUTIRAT DE IZOAMIL ~ ȧ	134
2-FURANPROPIONAT DE IZOAMIL ~ ȧ	135
2-FURANPROPIONAT DE IZOBUTIL ~ ȧ	135
2-FURFURILIDEN BUTIRALDEHIDĂ ~ ȧ	135
2-FURIL-PROPANONĂ ~ ȧ	135
2-FUROAT DE ALIL ~ ȧ	135
2-FUROAT DE AMIL ~ ȧ	135
2-FUROAT DE FENIL ~ ȧ	135
2-FUROAT DE HEXIL ~ ȧ	136
2-FUROAT DE PROPIL ~ ȧ	136
2-HEPTANONĂ ~ ȧ	136
2-HEPTENAL ~ ȧ	136
2-HEXENAL ~ ȧ	136
2-HEXENOL ~ ȧ	136
2-HEXIL-4-ACETOXITETRA-	
HIDROFURAN ~ ȧ	136

2-HEXIL-5-CETO-1,4-DIOXAN ~ ȧ	136
2-HEXIL-6-CETO-1,4-DIOXAN ~ ȧ	136
2-HEXILIDEN CICLOPENTANONĂ ~ ȧ	137
2-METIL-4-FENILBUTIRALDEHIDĂ ~ ȧ	137
2-METILBUTIRALDEHIDĂ ~ ȧ	137
2-METILOCTANAL ~ ȧ	137
2-METOXI-4-METILFENOL ~ ȧ	137
2-METOXIPIRAZINĂ ~ ȧ	137
2-NONILNOAT DE ETIL ~ ȧ	137
2-NONILNOAT DE METIL ~ ȧ	137
2-OCTANOAT DE METIL ~ ȧ	137
2-OCTANONĂ ~ ȧ	137
2-PENTANONĂ ~ ȧ	138
2-PENTIL-3-METIL-	
2-CICLOPENTEN-1-ONĂ ~ ȧ	138
2-PROPIONILPIROLINĂ ~ ȧ	138
2-UNDECINOAT DE METIL ~ ȧ	138
3,7-DIMETIL-1-OCTANOL ~ ȧ	138
3-BENZIL-4-HEPTANOAT ~ ȧ	138
3-BUTILIDENFTALIDĂ ~ ȧ	138
3-FENIL BUTIRAT DE ETIL ~ ȧ	138
3-FENIL-PROPANOL ~ ȧ	138
3-FENILPROPIONAT DE ETIL ~ ȧ	138
3-HEPTANONĂ ~ ȧ	139
3-MERCAPTO-2-METILPENTANAL ~ ȧ	139
3-METILBUTIRALDEHIDĂ ~ ȧ	139
3-OCTANONĂ ~ ȧ	139
3-OCTENOL ~ ȧ	139
3-UNDECANONĂ ~ ȧ	139
4-(2-FURIL)-3-BUTANONĂ ~ ȧ	139
4-(PARA-HIDROXIFENIL)-	
2-BUTANONĂ ~ ȧ	139
4-(PARA-METOXIFENIL)-	
2-BUTANONĂ ~ ȧ	140
4-BUTANOLIDĂ ~ ȧ	140
4-CARVOMENTENOL ~ ȧ	140
4-ETIL GUAIACOL ~ ȧ	140
4-FENIL-2-BUTANOL ~ ȧ	140
4-FENIL-2-BUTANONĂ ~ ȧ	140
4-HEPTANONĂ ~ ȧ	140
4-METIL ACETOFENONĂ ~ ȧ	140
4-METIL-2-PENTANONĂ ~ ȧ	140
4-METILCHINOLINĂ ~ ȧ	140
5-ACETOXIHEXANOAT DE METIL ~ ȧ	141
5-HIDROXI-4-OCTANONĂ ~ ȧ	141
5-METILFURFURAL ~ ȧ	141
6-METIL-2-HEPTANONĂ ~ ȧ	141
7-DEHIDROCOLESTEROL ~ ȧ	141
9-UNDECANAL ~ ȧ	141
9-UNDECENOAT DE METIL ~ ȧ	141

A

ACENAFTEN ~ ȧ	141
ACETAL ~ ȧ	141
ACETALDEHIDĂ ~ ȧ	142
ACETANISOL ~ ȧ	142
ACETAT DE 1,3-NONANDIOL ~ ȧ	142
ACETAT DE 10-UNDECENIL ~ ȧ	142
ACETAT DE 2-METIL-	
4-FENIL-2-BUTIL ~ ȧ	142
ACETAT DE 2-PENTENIL ~ ȧ	142
ACETAT DE 3-FENILPROPIL ~ ȧ	142
ACETAT DE 3-NONANON-1-OL ~ ȧ	142
ACETAT DE ACETIL METILCARBINIL ~ ȧ	142
ACETAT DE ACETIL PARA-TOLIL ~ ȧ	143
ACETAT DE ALFA-AMILCINAMIL ~ ȧ	143

ACETAT DE ALIL CICLOHEXAN ~ ②.....	143
ACETAT DE AMIL ~ ②.....	143
ACETAT DE BENZIL ~ ②.....	143
ACETAT DE BORNIL ~ ②.....	143
ACETAT DE BUTIL ~ ②.....	143
ACETAT DE CARIOFLEN ~ ②.....	143
ACETAT DE CARVIL ~ ②.....	144
ACETAT DE CINAMIL ~ ②.....	144
ACETAT DE CIS-3-HEXENIL ~ ②.....	144
ACETAT DE CIS-4-DECENIL ~ ②.....	144
ACETAT DE CITRONELIL ~ ②.....	144
ACETAT DE DECIL ~ ②.....	144
ACETAT DE ETIL ~ ②.....	144
ACETAT DE ETIL BENZIL ~ ②.....	144
ACETAT DE ETIL CICLOHEXAN ~ ②.....	144
ACETAT DE EUGENIL ~ ②.....	145
ACETAT DE FENIL ~ ②.....	145
ACETAT DE FURFURIL ~ ②.....	145
ACETAT DE GERANIL ~ ②.....	145
ACETAT DE GUAIACIL ~ ②.....	145
ACETAT DE HEPTIL ~ ②.....	145
ACETAT DE HEXIL ~ ②.....	145
ACETAT DE HIDROXICINAMIL ~ ②.....	145
ACETAT DE IZOAMIL ~ ②.....	146
ACETAT DE IZOBORNIL ~ ②.....	146
ACETAT DE IZOBUTIL ~ ②.....	146
ACETAT DE IZOEUGENIL ~ ②.....	146
ACETAT DE IZOEUGENOL ~ ②.....	146
ACETAT DE LINALIL ~ ②.....	146
ACETAT DE MENTIL ~ ②.....	146
ACETAT DE METIL ~ ②.....	146
ACETAT DE METILBENZEN ~ ②.....	146
ACETAT DE METILBENZIL ~ ②.....	147
ACETAT DE NERIL ~ ②.....	147
ACETAT DE NONIL ~ ②.....	147
ACETAT DE ORTO-TOLIL ~ ②.....	147
ACETAT DE PARA-TOLIL ~ ②.....	147
ACETAT DE TOLIL ~ ②.....	147
ACETAT DE PIPERONIL ~ ②.....	147
ACETAT DE PROPIL ~ ②.....	147
ACETAT DE RODINIL ~ ②.....	147
ACETAT DE SANTALIL ~ ②.....	147
ACETAT DE TERPINIL ~ ②.....	147
ACETAT DE TRANS-1-HEXENIL ~ ②.....	148
ACETAT DE VANILINĂ ~ ②.....	148
ACETIL ACETONĂ ~ ②.....	148
ACETIL FORMALDEHIDĂ ~ ②.....	148
ACETIL HEXAMETIL TETRALINĂ ~ ②.....	148
ACETOACETAT DE BENZIL ~ ②.....	148
ACETOACETAT DE BUTIL ~ ②.....	148
ACETOACETAT DE ETIL ~ ②.....	148
ACETOACETAT DE GERANIL ~ ②.....	148
ACETOACETAT DE IZOAMIL ~ ②.....	149
ACETOACETAT DE IZOBUTIL ~ ②.....	149
ACETOGENONA ~ ②.....	149
ACETOINĂ ~ ②.....	149
ACETOSTEARINĂ ~ ②.....	149
ACETOXI-DIHDROTEASPIRAN ~ ②.....	149
ACID 2-ETILBUTIRIC ~ ②.....	149
ACID 2-METIL VALERIC ~ ②.....	149
ACID 2-METILBUTIRIC ~ ②.....	149
ACID ABIETIC ~ ②.....	150
ACID ACETIL FORMIC ~ ②.....	150
ACID ACONITIC ~ ②.....	150
ACID BUTIRIC ~ ②.....	150
ACID CAPRILIC ~ ②.....	150

ACID CICLOHEXANACETIC ~ ②.....	150
ACID CINAMIC ~ ②.....	150
ACID DECANOIC ~ ②.....	150
ACID FENILACETIC ~ ②.....	150
ACID FENOXIACETIC ~ ②.....	151
ACID FOLIC ~ ②.....	151
ACID HEXANOIC ~ ②.....	151
ACID IZOBUTIRIC ~ ②.....	151
ACID MIRISTIC ~ ②.....	151
ACID NONANOIC ~ ②.....	151
ACID OCTADECANOIC ~ ②.....	151
ACID PARA-ACETAMIDOBENZOIC ~ ②.....	151
ACID PELARGONIC ~ ②.....	151
ACID SALICILIC ~ ②.....	152
ACID SULFUROS ~ ②.....	152
ACID TARTARIC ~ ②.....	152
ACID VALERIC ~ ②.....	152
ACIZI ACONITICI ~ ②.....	152
ACRILAT DE ETIL ~ ②.....	152
ACROLEINĂ ~ ②.....	152
ALANINĂ ~ ②.....	152
ALCHIL SULFAȚI ~ ②.....	153
ALCOOL ALFA, ALFA-DIMETIL-FENILETIL ~ ②.....	153
ALCOOL ALFA-AMILCINAMILIC ~ ②.....	153
ALCOOL AMILIC ~ ②.....	153
ALCOOL BETA-METILFENILETIL ~ ②.....	153
ALCOOL BUTILIC ~ ②.....	153
ALCOOL CINAMILIC ~ ②.....	153
ALCOOL FENILETILIC ~ ②.....	153
ALCOOL FORMULA SDA-3A ~ ②.....	154
ALCOOL FURFURILIC ~ ②.....	154
ALCOOL HEPTILIC ~ ②.....	154
ALCOOL HEXILIC ~ ②.....	154
ALCOOL IZOAMILIC ~ ②.....	154
ALCOOL IZOBUTILFENILETIL ~ ②.....	154
ALCOOL NONILIC ~ ②.....	154
ALCOOL PROPILFENILETILIC ~ ②.....	154
ALCOOL PROPILIC ~ ②.....	155
ALCOOL UNDECILIC ~ ②.....	155
ALDEHIDĂ HEXANOICĂ ~ ②.....	155
ALDEHIDĂ IZOBUTILICĂ ~ ②.....	155
ALDEHIDĂ SALICILICĂ ~ ②.....	155
ALFA, ALFA-ACETAT DE DIMETIL-FENILETIL ~ ②.....	155
ALFA, ALFA-IZOBUTIRAT DE DIMETILBENZIL ~ ②.....	155
ALFA-AMILCINAMALDEHIDĂ ~ ②.....	155
ALFA-BUTILCINAMALDEHIDĂ ~ ②.....	156
ALFA-FELANDREN ~ ②.....	156
ALFA-PINEN ~ ②.....	156
ALIL ALFA-IONONĂ ~ ②.....	156
ALIL MERCAPTAN ~ ②.....	156
ALIL SULFIT ~ ②.....	156
ALUMINOSILICAT DE CALCIU ȘI SODIU ~ ②.....	156
AMESTEC AL IZOMERILOR: 2-ACETIL-DIMETIL PIRAZINĂ, 3,5-DIMETIL PIRAZINĂ, 3,6-DIMETIL PIRAZINĂ ~ ②.....	156
ANETOL ~ ②.....	156
ANHIDRIDĂ ACETICĂ ~ ②.....	157
ANISAT DE METIL ~ ②.....	157
ANISOL ~ ②.....	157
ANTRANILAT DE ALIL ~ ②.....	157
ANTRANILAT DE BETA-NAFTIL ~ ②.....	157
ANTRANILAT DE BUTIL ~ ②.....	157

ANTRANILAT DE CICLOHEXIL ~ ②.....	157
ANTRANILAT DE ETIL ~ ②.....	157
ANTRANILAT DE IZOBUTIL ~ ②.....	157
ANTRANILAT DE LINALIL ~ ②.....	157
ANTRANILAT DE METIL ~ ②.....	158
ANTRANILAT DE TERPINIL ~ ②.....	158
ANTRANILAȚI FENILETILICI ~ ②.....	158

B

BENZALDEHIDĂ ~ ②.....	158
BENZEN ~ ②.....	158
BENZEN ACETALDEHIDĂ ~ ②.....	158
BENZIL BUTIL ETER ~ ②.....	158
BENZIL CARBINOL ~ ②.....	158
BENZIL IZOEUGENOL ~ ②.....	159
BENZIL MERCAPTAN ~ ②.....	159
BENZIL METOXIETIL ACETAL ~ ②.....	159
BENZOAT DE 1-(3-METIL)-BUTIL ~ ②.....	159
BENZOAT DE CINAMIL ~ ②.....	159
BENZOAT DE ETIL ~ ②.....	159
BENZOAT DE EUGENIL ~ ②.....	159
BENZOAT DE FENILETIL ~ ②.....	159
BENZOAT DE GERANIL ~ ②.....	159
BENZOAT DE IZOAMIL ~ ②.....	159
BENZOAT DE IZOBUTIL ~ ②.....	160
BENZOAT DE LINALIL ~ ②.....	160
BENZOAT DE METIL ~ ②.....	160
BENZOAT DE PROPIL ~ ②.....	160
BENZOFENONE (1-12) ~ ②.....	160
BENZOILACETAT DE ETIL ~ ②.....	160
BETA-CARIOFLEN ~ ②.....	160
BETA-NAFTIL METIL ETER ~ ②.....	160
BETA-PINEN ~ ②.....	160
BIOTINĂ ~ ②.....	161
BITARTRAT DE AMONIU ~ ②.....	161
BORNEOL ~ ②.....	161
BROMURĂ DE CALCIU ~ ②.....	161
BROMURĂ DE POTASIU ~ ②.....	161
BROMURĂ DE SODIU ~ ②.....	161
BUTILENGLICOL ~ ②.....	161
BUTIRALDEHIDĂ ~ ②.....	161
BUTIRAT DE 2-FENILPROPIL ~ ②.....	161
BUTIRAT DE 2-METILALIL ~ ②.....	161
BUTIRAT DE 3-METIL 2-FENIL ~ ②.....	161
BUTIRAT DE ALFA, ALFA-DIMETILFENILETIL ~ ②.....	161
BUTIRAT DE ALIL ~ ②.....	162
BUTIRAT DE ALIL CICLOHEXAN ~ ②.....	162
BUTIRAT DE AMIL ~ ②.....	162
BUTIRAT DE ANISIL ~ ②.....	162
BUTIRAT DE BENZIL ~ ②.....	162
BUTIRAT DE CINAMIL ~ ②.....	162
BUTIRAT DE CITRONELIL ~ ②.....	162
BUTIRAT DE DECIL ~ ②.....	162
BUTIRAT DE ETIL ~ ②.....	162
BUTIRAT DE ETIL BENZIL ~ ②.....	162
BUTIRAT DE ETIL-3-METIL ~ ②.....	163
BUTIRAT DE FENILETIL ~ ②.....	163
BUTIRAT DE GERANIL ~ ②.....	163
BUTIRAT DE HEPTIL ~ ②.....	163
BUTIRAT DE IZOBUTIL ~ ②.....	163
BUTIRAT DE IZOPROPIL ~ ②.....	163
BUTIRAT DE METIL ~ ②.....	163
BUTIRAT DE METILBENZIL ~ ②.....	163
BUTIRAT DE NERIL ~ ②.....	163
BUTIRAT DE OCTIL ~ ②.....	163

BUTIRAT DE PROPIL ~ ②.....	164
BUTIRAT DE RODINIL ~ ②.....	164
BUTIRAT DE TERPINIL ~ ②.....	164
BUTIRAT DE TETRAHIDROFURFURIL ~ ②.....	164
BUTIRILACTAT DE BUTIL ~ ②.....	164

C

CAFEINĂ ~ ②.....	164
CAMFEN ~ ②.....	164
CAMFOR ~ ②.....	164
CAPROAT DE ALIL ~ ②.....	164
CARIOFILEN ALCOOL ~ ②.....	165
CARVACRIL ETIL ETER ~ ②.....	165
CARVACROL ~ ②.....	165
CARVEOL ~ ②.....	165
CATALAZĂ ~ ②.....	165
CAZEINĂ ~ ②.....	165
CAZEINAT DE POTASIU ~ ②.....	165
CELULAZĂ ~ ②.....	165
CHEAG DE BOVINE ~ ②.....	165
CHIMOZINĂ A ȘI B ~ ②.....	165
CHININĂ ~ ②.....	166
CHININĂ HIDROCLORICĂ ~ ②.....	166
CHINOLINĂ ~ ②.....	166
CINAMALDEHIDĂ ~ ②.....	166
CINAMAT DE ALIL ~ ②.....	166
CINAMAT DE BENZIL ~ ②.....	166
CINAMAT DE BUTIL ~ ②.....	166
CINAMAT DE CICLOHEXIL ~ ②.....	166
CINAMAT DE CINAMIL ~ ②.....	166
CINAMAT DE ETIL ~ ②.....	166
CINAMAT DE FENILETIL ~ ②.....	167
CINAMAT DE IZOAMIL ~ ②.....	167
CINAMAT DE LINALIL ~ ②.....	167
CINAMAT DE METIL ~ ②.....	167
CINAMAT DE PROPIL ~ ②.....	167
CINAMAT DE TERPINIL ~ ②.....	167

CIS- ȘI TRANS-2,5-DIMETIL

TETRAHIDRO-FURAN-3-TIOL ~ ②.....	167
CIS- ȘI TRANS-4,8-DIMETIL-3,7-	
NONADIEN-2-ONĂ ~ ②.....	167
CIS-3-HEXENAL ~ ②.....	167
CIS-4-HEPTENAL ~ ②.....	168
CITRAL ~ ②.....	168
CITRAL DIMETIL ACETAL ~ ②.....	168
CITRAT DE ACETIL TRIETIL ~ ②.....	168
CITRAT DE AMONIU ~ ②.....	168
CITRAT DE CAFEINĂ ~ ②.....	168
CITRAT DE DIAMONIU ~ ②.....	168
CITRAT DE IZOPROPIL ~ ②.....	168
CITRAT DE LECITINĂ ~ ②.....	168
CITRAT DE STEARIL	
MONOGLICERIDIL ~ ②.....	168
CITRONELAL ~ ②.....	169
CITRONELOL ~ ②.....	169
CITRONELOXI-ACETALDEHIDĂ ~ ②.....	169
CITRUS RED NO.2 ~ ②.....	169
CLORURĂ DE NITROZIL ~ ②.....	169
CLORURĂ DE PIRIDOXINĂ ~ ②.....	169
CLORURĂ DE TIAMINĂ ~ ②.....	169
CLORURĂ FERICĂ ~ ②.....	169
COLECALCIFEROL ~ ②.....	169
COMPLEXII CLOROFILEI CU	
SODIU ȘI POTASIU ~ ②.....	170
CUMINALDEHIDĂ ~ ②.....	170

D

DECANAL ~ ②.....	170
DECANAL DIMETIL ACETAL ~ ②.....	170
DECANOAT DE ETIL ~ ②.....	170
DECIL BENZEN SULFONAT DE SODIU ~ ②.....	170
Dextrani ~ ②.....	170
DIACETAT DE 1,4-NONANDIOL ~ ②.....	170
DIACETIL ~ ②.....	170
DICLOROMETAN ~ ②.....	170
DIHIDROCARVEOL ~ ②.....	171
DIHIDROCUMARINĂ ~ ②.....	171
DIMETIL ACETAL BENZALDEHIDĂ ~ ②.....	171
DIMETIL ALFA-CINAMALDEHIDĂ	
ACETAL ~ ②.....	171
DIMETILOCTANOL ~ ②.....	171
DISULFIT DE ALIL ~ ②.....	171
DISULFIT DE DIPROPIL ~ ②.....	171
DIVERSE SĂRURI	
ALE ACIDULUI ACETIC ~ ②.....	171

E

EPICLOROHIDRIN ~ ②.....	171
ESTRADIOL ~ ②.....	172
ETER ACETIC ~ ②.....	172
ETER DE ROM ~ ②.....	172
ETIL CIS-3-HEXENIL ACETAL	
ACETALDEHIDĂ ~ ②.....	172
ETILEN GLICOL ACETAL	
CINAMALDEHIDĂ ~ ②.....	172
ETILENOXID ~ ②.....	172
ETILVANILINĂ ~ ②.....	172
ETOXICHINĂ ~ ②.....	172
EUCALIPTOL ~ ②.....	173
EUGENIL METIL ETER ~ ②.....	173
EUGENOL ~ ②.....	173

F

FARNESOL ~ ②.....	173
FENCONĂ ~ ②.....	173
FENILACETALDEHIDĂ ~ ②.....	173
FENILACETALDEHIDĂ DIMETIL	
ACETAL ~ ②.....	173
FENILACETALDEHIDĂ GLICERIL	
ACETAL ~ ②.....	173
FENILACETAT DE 3-HEXENIL ~ ②.....	173
FENILACETAT DE ALIL ~ ②.....	173
FENILACETAT DE ANISIL ~ ②.....	174
FENILACETAT DE BENZIL ~ ②.....	174
FENILACETAT DE BUTIL ~ ②.....	174
FENILACETAT DE CINAMIL ~ ②.....	174
FENILACETAT DE CITRONEIL ~ ②.....	174
FENILACETAT DE ETIL ~ ②.....	174
FENILACETAT DE FENILETIL ~ ②.....	174
FENILACETAT DE GERANIL ~ ②.....	174
FENILACETAT DE GUAIACIL ~ ②.....	174
FENILACETAT DE HEXIL ~ ②.....	174
FENILACETAT DE IZOAMIL ~ ②.....	175
FENILACETAT DE IZOBUTIL ~ ②.....	175
FENILACETAT DE IZOEUGENIL ~ ②.....	175
FENILACETAT DE IZOPROPIL ~ ②.....	175
FENILACETAT DE METIL ~ ②.....	175
FENILACETAT DE OCTIL ~ ②.....	175
FENILACETAT DE PARA-TOLIL ~ ②.....	175
FENILACETAT DE PROPIL ~ ②.....	175
FENILACETAT DE RODINIL ~ ②.....	175
FENILACETAT DE SANTALIL ~ ②.....	176

FENILCETALDEHIDĂ 2,3-BUTILEN

GLICOL ACETAL ~ ②.....	176
FENILETIL PROPIL ACETAL	
ACETALDEHIDĂ ~ ②.....	176
FENILGLICIDAT DE ETIL METIL ~ ②.....	176
FENIL-PROPANOL ~ ②.....	176
FENOXIACETAT DE ALIL ~ ②.....	176
FITAT DE CALCIU ~ ②.....	176
FORMIAT DE 3-FENILPROPIL ~ ②.....	176
FORMIAT DE ALFA, ALFA-DIMETIL-	
FENILETIL ~ ②.....	176
FORMIAT DE ALFA-AMILCINAMIL ~ ②.....	177
FORMIAT DE ANISIL ~ ②.....	177
FORMIAT DE BENZIL ~ ②.....	177
FORMIAT DE BORNIL ~ ②.....	177
FORMIAT DE BUTIL ~ ②.....	177
FORMIAT DE CICLOHEXIL ~ ②.....	177
FORMIAT DE CINAMIL ~ ②.....	177
FORMIAT DE CITRONEIL ~ ②.....	177
FORMIAT DE ETIL ~ ②.....	178
FORMIAT DE EUGENIL ~ ②.....	178
FORMIAT DE FENILETIL ~ ②.....	178
FORMIAT DE GERANIL ~ ②.....	178
FORMIAT DE HEXIL ~ ②.....	178
FORMIAT DE IZOAMIL ~ ②.....	178
FORMIAT DE IZOEUGENIL ~ ②.....	178
FORMIAT DE IZOPROPIL ~ ②.....	178
FORMIAT DE LINALIL ~ ②.....	179
FORMIAT DE METILBENZIL ~ ②.....	179
FORMIAT DE NERIL ~ ②.....	179
FORMIAT DE OCTIL ~ ②.....	179
FORMIAT DE PROPIL ~ ②.....	179
FORMIAT DE RODINIL ~ ②.....	179
FORMIAT DE TERPINIL ~ ②.....	179
FRUCTOZĂ ~ ②.....	180
FUMARAT DE MAGNEZIU ~ ②.....	180
FURFURAL ~ ②.....	180
FURFURIL MERCAPTAN ~ ②.....	180
FURIL ACROLEINĂ ~ ②.....	180

G

GAMA-DECALACTONĂ ~ ②.....	180
GAMA-DODECALACTONĂ ~ ②.....	180
GAMA-HEPTALACTONĂ ~ ②.....	180
GAMA-NONILLACTONĂ ~ ②.....	181
GAMA-VALEROLACTONĂ ~ ②.....	181
GERANIL ~ ②.....	181
GLIADINĂ ~ ②.....	181
GLICERIL ACETAL BENZALDEHIDĂ ~ ②.....	181
GLICEROFOSFAT DE CALCIU ~ ②.....	181
GLUCANAZĂ ~ ②.....	181
GLUCOAMILAZĂ ~ ②.....	181
GLUCONAT DE MAGNEZIU ~ ②.....	181
GLUTAMAT DE GLUCOZĂ ~ ②.....	181
GUMĂ DE OVĂZ ~ ②.....	182

H

HELIOTROPINĂ ~ ②.....	182
HEMICELULAZĂ ~ ②.....	182
HEPTANAL ~ ②.....	182
HEPTANAL DIMETIL ACETAL ~ ②.....	182
HEPTANOAT DE ALIL ~ ②.....	182
HEPTANOAT DE AMIL ~ ②.....	182
HEPTANOAT DE BUTIL ~ ②.....	182
HEPTANOAT DE ETIL ~ ②.....	182

HEPTANOAT DE METIL ~ ②.....	183
HEPTANOAT DE OCTIL ~ ②.....	183
HEPTANOAT DE PROPIL ~ ②.....	183
HEPTILPARABEN ~ ②.....	183
HEXALACTONĂ ~ ②.....	183
HEXANAL ~ ②.....	183
HEXANOAT DE 3-FENILPROPIL ~ ②.....	183
HEXANOAT DE ALIL ~ ②.....	183
HEXANOAT DE ALIL CICLOHEXAN ~ ②.....	183
HEXANOAT DE AMIL ~ ②.....	183
HEXANOAT DE BUTIL ~ ②.....	184
HEXANOAT DE CIS-3-HEXENIL ~ ②.....	184
HEXANOAT DE ETIL ~ ②.....	184
HEXANOAT DE GERANIL ~ ②.....	184
HEXANOAT DE HEXIL ~ ②.....	184
HEXANOAT DE IZOBUTIL ~ ②.....	184
HEXANOAT DE IZOPROPIL ~ ②.....	184
HEXANOAT DE LINALIL ~ ②.....	184
HEXANOAT DE METIL ~ ②.....	184
HEXANOAT DE PROPIL ~ ②.....	184
HEXIL CINAMALDEHIDĂ ~ ②.....	185
HIDRAZINĂ ~ ②.....	185
HIDROLIZAT DE AMIDON	
HIDROGENAT ~ ②.....	185
HIDROXICITRONELAL	
DIETIL ACETAL ~ ②.....	185
HIDROXICITRONELAL	
DIMETIL ACETAL ~ ②.....	185
HIDROXICITRONELOL ~ ②.....	185
HIPOCLORIT DE SODIU ~ ②.....	185
I	
INDOL ~ ②.....	185
IONONĂ ~ ②.....	185
IZOBORNEOL ~ ②.....	186
IZOBUTANOL ~ ②.....	186
IZOBUTIRAT DE 2-FENILPROPIL ~ ②.....	186
IZOBUTIRAT DE 2-FENOXIETIL ~ ②.....	186
IZOBUTIRAT DE A-METILBENZIL ~ ②.....	186
IZOBUTIRAT DE BENZIL ~ ②.....	186
IZOBUTIRAT DE BUTIL ~ ②.....	186
IZOBUTIRAT DE CINAMIL ~ ②.....	186
IZOBUTIRAT DE CITRONELIL ~ ②.....	186
IZOBUTIRAT DE ETIL ~ ②.....	187
IZOBUTIRAT DE FENILETIL ~ ②.....	187
IZOBUTIRAT DE GERANIL ~ ②.....	187
IZOBUTIRAT DE HEPTIL ~ ②.....	187
IZOBUTIRAT DE HEXIL ~ ②.....	187
IZOBUTIRAT DE IZOAMIL ~ ②.....	187
IZOBUTIRAT DE IZOBUTIL ~ ②.....	187
IZOBUTIRAT DE IZOPROPIL ~ ②.....	187
IZOBUTIRAT DE LINALIL ~ ②.....	187
IZOBUTIRAT DE METIL ~ ②.....	188
IZOBUTIRAT DE NERIL ~ ②.....	188
IZOBUTIRAT DE OCTIL ~ ②.....	188
IZOBUTIRAT DE PARA-TOLIL ~ ②.....	188
IZOBUTIRAT DE PIPERONIL ~ ②.....	188
IZOBUTIRAT DE RODINIL ~ ②.....	188
IZOBUTIRAT DE TERPINIL ~ ②.....	188
IZOEUGENIL ETIL ETER ~ ②.....	188
IZOEUGENIL METIL ETER ~ ②.....	188
IZOPENTILIDEN IZOPENTILAMINĂ ~ ②.....	188
IZOPROPANOL ~ ②.....	189
IZOTIOCIANAT DE ALIL ~ ②.....	189
IZOTIOCIANAT DE FENILETIL ~ ②.....	189
IZOVALERAT DE 3-FENILPROPIL ~ ②.....	189

IZOVALERAT DE 3-HEXENIL ~ ②.....	189
IZOVALERAT DE ALFA-AMILCINAMIL ~ ②.....	189
IZOVALERAT DE ALIL ~ ②.....	189
IZOVALERAT DE BENZIL ~ ②.....	189
IZOVALERAT DE BORNIL ~ ②.....	189
IZOVALERAT DE BUTIL ~ ②.....	190
IZOVALERAT DE CICLOHEXIL ~ ②.....	190
IZOVALERAT DE ETIL ~ ②.....	190
IZOVALERAT DE FENILETIL ~ ②.....	190
IZOVALERAT DE GERANIL ~ ②.....	190
IZOVALERAT DE IZOAMIL ~ ②.....	190
IZOVALERAT DE IZOBUTIL ~ ②.....	190
IZOVALERAT DE LINALIL ~ ②.....	190
IZOVALERAT DE NERIL ~ ②.....	190
IZOVALERAT DE NONIL ~ ②.....	191
IZOVALERAT DE OCTIL ~ ②.....	191
IZOVALERAT DE PROPIL ~ ②.....	191
IZOVALERAT DE RODINIL ~ ②.....	191
IZOVALERAT DE TERPINIL ~ ②.....	191

L

LACTAT DE BUTIL ~ ②.....	191
LACTAT DE ETIL ~ ②.....	191
LACTOZĂ ~ ②.....	191
LAURAT DE BUTIL ~ ②.....	191
LAURAT DE ETIL ~ ②.....	191
LAURAT DE IZOAMIL ~ ②.....	192
LAURAT DE PARA-TOLIL ~ ②.....	192
LEUCINĂ ~ ②.....	192
LEVULINAT DE BUTIL ~ ②.....	192
LEVULINAT DE ETIL ~ ②.....	192
LIMONEN ~ ②.....	192
LINALOL ~ ②.....	192
LIPAZĂ ~ ②.....	192
L-LIZINĂ ~ ②.....	192

M

MALAT DE DIETIL ~ ②.....	192
MALONAT DE DIETIL ~ ②.....	193
MALONAT DE ETIL BUTIL ~ ②.....	193
MALTODEXTRINĂ ~ ②.....	193
MALTOZĂ ~ ②.....	193
MENTOL ~ ②.....	193
MENTONĂ ~ ②.....	193
META-DIMETOXIBENZEN ~ ②.....	193
METANOL ~ ②.....	193
METIL BETA-NAFTIL CETONĂ ~ ②.....	193
METIL BISULFIT DE FURFURIL ~ ②.....	194
METIL ETIL CETONĂ ~ ②.....	194
METIL IZOBUTIL CETONĂ ~ ②.....	194
METIL MERCAPTAN ~ ②.....	194
METIL SULFIT DE FURFURIL ~ ②.....	194
METILCICLOPENTENOLONĂ ~ ②.....	194
METILFENILGLICIDAT DE ETIL ~ ②.....	194
METIONINĂ ~ ②.....	194
MIRCEN ~ ②.....	195
MIRISTALDEHIDĂ ~ ②.....	195
MIRISTAT DE ETIL ~ ②.....	195
MOLIBDEN ~ ②.....	195
MONOSTEARAT DE ALUMINIU ~ ②.....	195
MORFOLINĂ ~ ②.....	195
MOSC ~ ②.....	195

N

N-ACETIL-L-METIONINĂ ~ ②.....	195
NEOFOLINONĂ ~ ②.....	195

NEOMENTOL ~ ②.....	195
NEROL ~ ②.....	196
NEROLIDOL ~ ②.....	196
N-FURFURILPIROL ~ ②.....	196
N-HEXAN ~ ②.....	196
NIACINAMIDĂ ~ ②.....	196
NITRAT DE TIAMINĂ ~ ②.....	196
NITRIT DE ETIL ~ ②.....	196
NONALACTONĂ ~ ②.....	196
NONANAL ~ ②.....	197
NONANOAT DE ALIL ~ ②.....	197
NONANOAT DE ETIL ~ ②.....	197
NONANOAT DE IZOAMIL ~ ②.....	197
NONANOAT DE METIL ~ ②.....	197
NONANOIL 4-HIDROXI-3-METOXI ~ ②.....	197
NONIRIL ACETIL ~ ②.....	197

O

OCTANOAT DE ALIL ~ ②.....	197
OCTANOAT DE AMIL ~ ②.....	197
OCTANOAT DE ETIL ~ ②.....	198
OCTANOAT DE FENILETIL ~ ②.....	198
OCTANOAT DE HEXIL ~ ②.....	198
OCTANOAT DE IZOAMIL ~ ②.....	198
OCTANOAT DE LINALIL ~ ②.....	198
OCTANOAT DE METIL ~ ②.....	198
OCTANOAT DE OCTIL ~ ②.....	198
OLEAT DE ETIL ~ ②.....	198
OMEGA-6-HEXADECENLACTONĂ ~ ②.....	198
ORTO-DECALACTONĂ ~ ②.....	198
ORTO-DODECALACTONĂ ~ ②.....	199
ORTO-METILANISOL ~ ②.....	199
ORTO-METOXIBENZALDEHIDĂ ~ ②.....	199
OXICLORURĂ DE FOSFOR ~ ②.....	199
OXID DE PROPILEN ~ ②.....	199
OXID NITROS ~ ②.....	199

P

PALMITAT DE ETIL ~ ②.....	199
PARA-ACETIL TOLUEN ~ ②.....	199
PARA-ALIL ANISOL ~ ②.....	199
PARA-ANISAT DE ETIL ~ ②.....	199
PARA-CIMEN ~ ②.....	200
PARA-DIMETOXIBENZEN ~ ②.....	200
PARA-MENTA-1,8-DIEN-7-OL ~ ②.....	200
PARA-METILANISOL ~ ②.....	200
PARA-METOXIBENZALDEHIDĂ ~ ②.....	200
PARA-PROPIL ANISOL ~ ②.....	200
PARA-TERT-BUTILFENILACETAT DE	
METIL ~ ②.....	200
PECTINAT DE SODIU ~ ②.....	200
PELARGONAT DE ALIL ~ ②.....	200
PENTA-DECALACTONĂ ~ ②.....	200
PENTANOAT DE ALFA-FURFURIL ~ ②.....	201
PENTANOIL ACETIL ~ ②.....	201
PEPSINĂ ~ ②.....	201
PERMANGANAT DE POTASIU ~ ②.....	201
PEROXID DE ACETIL BENZOIL ~ ②.....	201
PEROXID DE HIDROGEN ~ ②.....	201
PETROLATUM ~ ②.....	201
PIPERIDINĂ ~ ②.....	201
PIPERITENONĂ ~ ②.....	201
PIRUVALDEHIDĂ ~ ②.....	202
PIRUVAT DE IZOAMIL ~ ②.....	202
POLIACRILAMIDĂ ~ ②.....	202
POLIDECEN HIDROGENAT ~ ②.....	202

PROPANOL DIAMIDON ACETILAT ~ ㉔	202
PROPII MERCAPTAN ~ ㉔	202
PROPILENGLICOL ACETAL	
BENZALDEHIDĂ ~ ㉔	202

PROPILENGLICOLETERUL

METILCELULOZEI ~ ㉔	202
PROPIONALDEHIDĂ ~ ㉔	202
PROPIONAT DE 3-FENILPROPII ~ ㉔	202
PROPIONAT DE ALIL ~ ㉔	203
PROPIONAT DE ALIL CICLOHEXAN ~ ㉔	203
PROPIONAT DE ANISIL ~ ㉔	203
PROPIONAT DE BENZIL ~ ㉔	203
PROPIONAT DE BUTIL ~ ㉔	203
PROPIONAT DE CARVIL ~ ㉔	203
PROPIONAT DE CICLOHEXIL ~ ㉔	203
PROPIONAT DE CINAMIL ~ ㉔	203
PROPIONAT DE CIS-3-HEXENIL ~ ㉔	203
PROPIONAT DE CITRONELIL ~ ㉔	204
PROPIONAT DE DECIL ~ ㉔	204
PROPIONAT DE ETIL ~ ㉔	204
PROPIONAT DE ETIL-2-FURAN ~ ㉔	204
PROPIONAT DE ETILCICLOHEXAN ~ ㉔	204
PROPIONAT DE FENILETIL ~ ㉔	204
PROPIONAT DE GERANIL ~ ㉔	204
PROPIONAT DE HEXIL ~ ㉔	204
PROPIONAT DE IZOBUTIL ~ ㉔	204
PROPIONAT DE LINALIL ~ ㉔	205
PROPIONAT DE NERIL ~ ㉔	205
PROPIONAT DE OCTIL ~ ㉔	205
PROPIONAT DE PROPIL ~ ㉔	205
PROPIONAT DE TERPINIL ~ ㉔	205
PROPIONAT DE TETRAHIDRO-	
FURFURIL ~ ㉔	205
PROPIONIL ACETIL ~ ㉔	205
PROTEINE HIDROLIZATE ~ ㉔	205
PROTEINE VEGETALE HIDROLIZATE ~ ㉔	205

R

RĂȘINĂ ACRILATĂ ȘI ACRILAMIDATĂ ~ ㉔	206
RĂȘINI ACRILICE ~ ㉔	206
RODINOL ~ ㉔	206
ROȘU CITRIC NR.2 ~ ㉔	206

S

SALICILAT DE AMIL ~ ㉔	206
SALICILAT DE BENZIL ~ ㉔	206
SALICILAT DE ETIL ~ ㉔	206
SALICILAT DE FENILETIL ~ ㉔	206
SALICILAT DE IZOBUTIL ~ ㉔	207
SALICILAT DE METIL ~ ㉔	207
SAPONINE ~ ㉔	207
SAREA DE SODIU A	
ACIDULUI GUANILIC ~ ㉔	207
SEBACAT DE DIETIL ~ ㉔	207
SENECIOAT DE FENILETIL ~ ㉔	207
SILICAT DE ALUMINIU	
ȘI MAGNEZIU ~ ㉔	207
SOLUȚIE COLOIDALĂ DE DIOXID	
DE SILICON ~ ㉔	207
SOLUȚIE DE TARTAR ~ ㉔	207
SORBAT DE ALIL ~ ㉔	208
SORBAT DE ETIL ~ ㉔	208
SQUALEN ~ ㉔	208
STEARAT DE BUTIL ~ ㉔	208
STEARAT DE POTASIU ~ ㉔	208

STEARAT DE SODIU ~ ㉔	208
SUCCINAT DE DIETIL ~ ㉔	208
SUCCINAT DE DIMETIL ~ ㉔	208
SULFAT DE CHININĂ DICLORHIDRICĂ ~ ㉔	209
SULFAT DE MANGAN ~ ㉔	209
SULFAT DE ZINC ~ ㉔	209
SULFAT FEROS ~ ㉔	209
SULFAT FEROS HEPTAHIDRAT ~ ㉔	209
SULFAȚI DE ALCHIL ~ ㉔	209
SULFIT DE ALIL ~ ㉔	209
SULFIT DE AMONIU ~ ㉔	209
SULFIȚI ~ ㉔	209
SULFOSUCCINAT DE	
DI-(2-ETILHEXIL) SODIU ~ ㉔	210

T

TAURINĂ ~ ㉔	210
TEOBROMINĂ ~ ㉔	210
TERPINOLEN ~ ㉔	210
TIGLAT DE ALIL ~ ㉔	210
TIGLAT DE ETIL ~ ㉔	210
TIGLAT DE FENILETIL ~ ㉔	210
TIMOL ~ ㉔	210
TOLILACETALDEHIDĂ ~ ㉔	210
TRIBUTIRAT DE GLICERIL ~ ㉔	210
TRIPSINĂ ~ ㉔	211
TUBEROZ-LACTONĂ ~ ㉔	211

U

ULEI DE CONIAC ~ ㉔	211
UNDECANAL ~ ㉔	211

V

VALERAT DE BORNIL ~ ㉔	211
VALERAT DE BUTIL ~ ㉔	211
VALERAT DE ETIL ~ ㉔	211
VALERAT DE METIL ~ ㉔	211
VANILINĂ ~ ㉔	211
VERATRALDEHIDĂ ~ ㉔	212
VIOLET DE GENȚIANĂ ~ ㉔	212

Z

ZEINĂ ~ ㉔	212
ZINC ~ ㉔	212
ZINGERONĂ ~ ㉔	212

INDEXUL ADITIVILOR DIN PRODUSELE COSMETICE

1,4-DIOXAN ~ ㉔	227
1-NAFTOL ~ ㉔	227
2,4-DIAMINOANISOL ~ ㉔	227
2,4-DIAMINO-FENOL ~ ㉔	227
2,5-DIAMINO-TOLUEN ~ ㉔	227
2-AMINO-4-NITROFENOL ~ ㉔	227
2-BROMO-2-NITROPROPAN-1,3-DIOL ~ ㉔	227
2-ETOXIETIL-P-CINAMAT ~ ㉔	227
2-NAFTOL ~ ㉔	228
2-NITRO-PARA-FENILENDIAMINA ~ ㉔	228
3,4-DIAMINO-TOLUEN ~ ㉔	228
4-AMINO-2-NITROFENOL ~ ㉔	227
4-ETOXI-META-FENILEN-DIAMINO	
SULFAT ~ ㉔	228
4-METIL-BENZILIDEN-CAMFOR ~ ㉔	228
4-METOXI-M-FENILENDIAMINĂ ~ ㉔	228
4-METOXITOLUEN-2,5-DIAMINĂ	
CLORHIDRICĂ ~ ㉔	228

5-BROMO-5-NITRO-1,3-DIOXAN ~ ㉔	228
5-METOXIPSORALEN ~ ㉔	228
8-METOXIPSORALEN ~ ㉔	228

A

ACETAL ~ ㉔	229
ACETALDEHIDĂ ~ ㉔	229
ACETARSOL ~ ㉔	229
ACETAT DE 2-ETOXIETANOL ~ ㉔	229
ACETAT DE ALUMINIU ~ ㉔	229
ACETAT DE AMIL ~ ㉔	229
ACETAT DE BENZIL ~ ㉔	229
ACETAT DE BUTIL ~ ㉔	229
ACETAT DE ETIL ~ ㉔	230
ACETAT DE METIL ~ ㉔	230
ACETAT DE PLUMB ~ ㉔	230
ACETAT FENILMERCURIC ~ ㉔	230
ACETILMETIONIL METILSILANOL	
ELASTINAT ~ ㉔	230
ACETOINĂ ~ ㉔	230
ACETONĂ ~ ㉔	230
ACETONITRIL ~ ㉔	230
ACID ABIETIC ~ ㉔	231
ACID DODECILBENZEN SULFONIC ~ ㉔	231
ACID ETILEN DIAMINO	
TETRAACETIC ~ ㉔	231
ACID GLICOLIC ~ ㉔	231
ACID HIALURONIC ~ ㉔	231
ACID METACRILIC ~ ㉔	231
ACID MIRISTIC ~ ㉔	231
ACID SALICILIC ~ ㉔	231
ACID STEARIC ~ ㉔	231
ACID AMIL-DIMETIL	
PARA-AMINO BENZOIC ~ ㉔	232
ACID OCTIL DIMETIL	
PARA-AMINO BENZOIC ~ ㉔	232
ACID PARA-AMINO BENZOIC ~ ㉔	232
ACIZI ALFA-HIDROXI ~ ㉔	232
ACIZI BETA-HIDROXI ~ ㉔	232
ACRILAMIDĂ ~ ㉔	232
ALCHIL-BENZEN SULFONAT ~ ㉔	232
ALCOOL BENZILIC ~ ㉔	232
ALCOOL BUTILIC ~ ㉔	233
ALCOOL CETEARILIC ~ ㉔	233
ALCOOL CETILIC ~ ㉔	233
ALCOOL LAURILIC ~ ㉔	233
ALCOOL METILIC ~ ㉔	233
ALCOOL STEARILIC ~ ㉔	233
ALCOOL-LANOLINĂ ACETILATĂ ~ ㉔	233
ALFA-PINEN ~ ㉔	233
ALFA-TERPINEOL ~ ㉔	234
ALGINAȚI ~ ㉔	234
ANETOL ~ ㉔	234
ANILINĂ ~ ㉔	234
ANTRANILAT DE METIL ~ ㉔	234

B

BALSAM DE PERU ~ ㉔	234
BENTONITĂ ~ ㉔	234
BENZALDEHIDĂ ~ ㉔	234
BENZEN ~ ㉔	235
BENZIL CARBINOL ~ ㉔	235
BENZILHEMIFORMAL ~ ㉔	235
BENZOFENONE (1-12) ~ ㉔	235
BETA-NAFTOL ~ ㉔	235
BISFENOL A ~ ㉔	235

BROMAT DE CALCIU ~ ㉔	235
BROMAT DE POTASIU ~ ㉔	235
BROMAT DE SODIU ~ ㉔	235
BROMAȚI ~ ㉔	235
BROMOCLOFEN ~ ㉔	235
BROMURĂ DE CETRIMONIU ~ ㉔	235
BRONIDOX L ~ ㉔	236
BUTILENGLICOL ~ ㉔	236
BUTILHIDROCHINONĂ TERȚIARĂ ~ ㉔	236
BUTIRO-LACTONĂ ~ ㉔	236

C

C13-14 IZOPARAFINĂ ~ ㉔	236
CAFEINĂ ~ ㉔	236
CALOMEL ~ ㉔	236
CAPTAN ~ ㉔	236
CARBOMER 934 ~ ㉔	236
CARBOMER 940 ~ ㉔	236
CARBOMER 941 ~ ㉔	236
CATECOL ~ ㉔	236
CEARĂ DE LANOLINĂ ~ ㉔	249
CHININĂ ~ ㉔	237
CHINOLINĂ ~ ㉔	237
CICLOHEXILAMINĂ ~ ㉔	237
CICLOMETICONĂ ~ ㉔	237
CINAMAT DE BENZIL ~ ㉔	237
CINOXAT ~ ㉔	237
CLORACETAMIDĂ ~ ㉔	237
CLORAMINĂ-T ~ ㉔	237
CLORAT DE POTASIU ~ ㉔	237
CLORHEXIDINĂ ~ ㉔	238
CLORHIDRAT DE ALUMINIU ~ ㉔	238
CLOROACETAMIDĂ ~ ㉔	238
CLOROBUTANOL ~ ㉔	238
CLOROTIMOL ~ ㉔	238
CLOROXILENOL ~ ㉔	238
CLORURĂ DE ACETAMINOPROPIL	
TRIMONIU ~ ㉔	238
CLORURĂ DE ALUMINIU ~ ㉔	238
CLORURĂ DE BENZALCONIU ~ ㉔	238
CLORURĂ DE BENZETONIU ~ ㉔	238
CLORURĂ DE CETALCONIU ~ ㉔	239
CLORURĂ DE CETRIMONIU ~ ㉔	239
CLORURĂ DE DIBEHEILDIMONIU ~ ㉔	239
CLORURĂ DE DISTEARILDIMONIU ~ ㉔	239
CLORURĂ DE METILEN ~ ㉔	239
CLORURĂ DE STEARALCONIU ~ ㉔	239
CLORURĂ DE ZINC ~ ㉔	239
COCAMIDĂ MEA ~ ㉔	239
COCAMIDĂ MEA ~ ㉔	239
COCAMIDOPROPIL BETAINĂ ~ ㉔	240
COCAMIDOPROPIL DIMETILAMINĂ ~ ㉔	240
COCAMIDOPROPIL	
HIDROXISULTAINĂ ~ ㉔	240
COCO-BETAINĂ ~ ㉔	240
COCOIL ISETIONAT DE SODIU ~ ㉔	240
COCOIL SARCOZINAT DE SODIU ~ ㉔	240
COCO-POLIGLUCOZĂ ~ ㉔	240
COLAGEN ~ ㉔	240
COLOFONU ~ ㉔	240
COLORANȚI ACIZI ~ ㉔	240
COLORANȚI AZOICI ~ ㉔	241
COLORANȚI D&C ~ ㉔	241
COLORANȚI DE BAZĂ ~ ㉔	241
COMPUȘI CU CROM ~ ㉔	241
COMPUȘI CUATERNARI DE AMONIU ~ ㉔	241

COMPUȘI POLIOXIETILENICI ~ ㉔	241
COMPUȘI TEA ~ ㉔	241
COPOLIMER DE ACRILAȚI ~ ㉔	241
COPOLIMER STIREN/PVP ~ ㉔	241
CROSSPOLIMER DE METIL	
METACRILAT ~ ㉔	241
CUMARINE ~ ㉔	241

D

DEA CETIL FOSFAT ~ ㉔	242
DIAZOLIDINIL UREE ~ ㉔	242
DIBENZOILMETAN ~ ㉔	242
DIBENZOTIOFEN ~ ㉔	242
DIBROMOFLUORESCINĂ ~ ㉔	242
DIBROMOSALAN ~ ㉔	242
DIBUCAINĂ ~ ㉔	242
DIBUTIL FTALAT ~ ㉔	242
DICLOFEN ~ ㉔	242
DIETANOLAMIDO-OLEAMIDĂ DEA ~ ㉔	242
DIETANOLAMINĂ ~ ㉔	242
DIETIL FTALAT ~ ㉔	243
DIETILEN GLICOL ~ ㉔	243
DIFENIL METAN ~ ㉔	243
DIHIDROXIACETONĂ ~ ㉔	243
DIIZOPROPANOLAMINĂ ~ ㉔	243
DIMETICONĂ ~ ㉔	243
DIMETIL FTALAT ~ ㉔	243
DIOTIL FTALAT ~ ㉔	243
DIOXID DE TITAN ~ ㉔	243
DIOXINĂ ~ ㉔	244
DISTEARAT DE GLICERIL ~ ㉔	244
DMDM HIDANTOINĂ ~ ㉔	244
DROMETRIZOL ~ ㉔	244

E

EDTA ~ ㉔	231
ETANOLAMINE ~ ㉔	244
ETILEN GLICOL ~ ㉔	244
ETILENDIAMINĂ ~ ㉔	244
ETOXIETANOL ~ ㉔	244

F

FENILALANINĂ ~ ㉔	245
FENOL ~ ㉔	245
FENOXIETANOL ~ ㉔	245
FLUORESCINĂ ~ ㉔	245
FLUORURĂ DE SODIU ~ ㉔	245
FLUORURĂ DE STANIU ~ ㉔	245
FLUORURI ~ ㉔	245
FORMALDEHIDĂ ~ ㉔	245
FOSEAT TRISODIC ~ ㉔	246
FTALAȚI ~ ㉔	246

G

GAMA-TERPINEN ~ ㉔	246
GERANIOL ȘI DERIVAȚI	
AI GERANILULUI ~ ㉔	246
GLICERINĂ ~ ㉔	246
GLUTARALDEHIDĂ ~ ㉔	246
GUDRON SINTETIC DE HUIĂ ~ ㉔	246

H

HECTORIT ~ ㉔	247
HELIOTROPINĂ ~ ㉔	247
HEXACLOFEN ~ ㉔	247
HEXILEN GLICOL ~ ㉔	247

HEXILREZORCINOL ~ ㉔	2
HIDROCHINONĂ ~ ㉔	2
HIDROXID DE AMONIU ~ ㉔	2
HIDROXID DE POTASIU ~ ㉔	2
HIDROXIETIL CELULOZĂ ~ ㉔	2
HIDROXIMETIL CELULOZĂ ~ ㉔	2
HIDROXIMETILGLICINAT DE SODIU ~ ㉔	2
HOMOSALAT ~ ㉔	2

I

IZOBUTANOL ~ ㉔	24
IZOPROPANOL ~ ㉔	24
IZOPROPANOLAMINĂ ~ ㉔	24
IZOTIAZOLINONĂ ~ ㉔	24

K

KATON CG ~ ㉔	24
KERATINĂ ~ ㉔	24

L

LANOLAT DE IZOPROPIL ~ ㉔	24
LANOLINĂ ACETILATĂ ~ ㉔	24
LANOLINĂ ~ ㉔	24
LATEX ~ ㉔	24
LAURAMIDĂ DEA ~ ㉔	24
LAURAMIDĂ MEA ~ ㉔	24
LAURAMINOPROPIONAT	
DE SODIU ~ ㉔	24
LAURAT DE SORBITAN ~ ㉔	24
LAURET SULFAT DE DEA ~ ㉔	24
LAURET SULFAT DE MAGNEZIU ~ ㉔	25
LAURET SULFAT DE AMONIU ~ ㉔	25
LAURET SULFAT DE SODIU ~ ㉔	25
LAURIL SARCOZINAT DE SODIU ~ ㉔	25
LAURIL SULFAT DE AMONIU ~ ㉔	25
LAURIL SULFAT DE DEA ~ ㉔	25
LAURIL SULFAT DE SODIU ~ ㉔	25
LAURIL SULFAT DE TEA ~ ㉔	25
LAURIL SULFOACETAT DE SODIU ~ ㉔	25
LAUROIL LIZINĂ ~ ㉔	25
LAUROIL SARCOZINAT DE AMONIU ~ ㉔	25
LINALOL ~ ㉔	25
LINOLEAMIDĂ DEA ~ ㉔	25
LINOLEAMIDĂ MEA ~ ㉔	25
LINOLEAT DE IZOPROPIL ~ ㉔	25

M

MEA ~ ㉔	25
MENTOL ~ ㉔	25
MERCAPTANI ~ ㉔	25
MERCUR ȘI COMPUȘI CU MERCUR ~ ㉔	25
META-AMINOFENOL ~ ㉔	25
META-FENILENDIAMINĂ ~ ㉔	25
METACRILAT DE ETIL ~ ㉔	25
METACRILAT DE METIL ~ ㉔	25
METENAMINĂ ~ ㉔	25
METICONĂ ~ ㉔	25
METIL COCOIL TAURAT DE SODIU ~ ㉔	25
METIL ETIL CETONĂ ~ ㉔	25
METIL IZOBUTIL CETONĂ ~ ㉔	25
METILCLOROIZOTIAZOLINONĂ ~ ㉔	25
METILDIBROMO GLUTARONITRIL ~ ㉔	25
METILIZOTIAZOLINONĂ ~ ㉔	25
METOXICINAMAT DE OCTIL ~ ㉔	25
METOXIETANOL ~ ㉔	25
MEXENONĂ ~ ㉔	25

MICĂ ~ ☉	253
MIRISTAT DE BUTIL ~ ☉	253
MIRISTAT DE GLICERIL ~ ☉	253
MIRISTAT DE IZOBUTIL ~ ☉	253
MIRISTAT DE IZOPROPIL ~ ☉	253
MIRISTAT DE MAGNEZIU ~ ☉	253
MIRISTAT DE ZINC ~ ☉	253
MIRISTOIL SARCOZINAT DE SODIU ~ ☉	254
MONOETANOLAMINĂ ~ ☉	254
MORFOLINĂ ~ ☉	254
MOSC AMBRAT ~ ☉	254
MOSC MOSKEN ~ ☉	254

N

NANOPARTICULE ~ ☉	254
NEOMICINĂ ~ ☉	254
NITRAT DE ARGINT ~ ☉	254
NITROBENZEN ~ ☉	254
NITROZAMINE ~ ☉	254
NAILON ~ ☉	255

O

OCTACLOROHIDRAT DE ALUMINIU ȘI ZIRCONIU ~ ☉	255
OLEAMIDĂ DEA ~ ☉	255
OLEAT DE DECIL ~ ☉	255
OLEAT DE GLICERIL ~ ☉	255
OLEAT DE SORBITAN ~ ☉	255
OLEFIN SULFONAT DE SODIU C14-C16 ~ ☉	255
OLEOIL SARCOZINĂ ~ ☉	255
OLET SULFAT DE MAGNEZIU ~ ☉	255
OLET SULFAT DE SODIU ~ ☉	255
ORTO-AMINOFENOL ~ ☉	255
ORTO-FENILENDIAMINĂ ~ ☉	256
ORTO-FENILFENOL ~ ☉	256
OXALAT DE DIBUTIL ~ ☉	256
OXIBENZONĂ ~ ☉	256
OXID DE DIFENIL ~ ☉	256
OXID DE ETILEN ~ ☉	256
OXID DE LAURAMINĂ ~ ☉	256
OXID DE ZINC ~ ☉	256

P

PABA GLICERIL ~ ☉	256
PALMITAT DE CETIL ~ ☉	256
PALMITAT DE ETIL ~ ☉	256
PALMITAT DE IZOBUTIL ~ ☉	257
PALMITAT DE IZOPROPIL ~ ☉	257
PALMITAT DE IZOSTEARIL ~ ☉	257
PALMITAT DE OCTIL ~ ☉	257
PALMITAT DE SORBITAN ~ ☉	257
PARAFINĂ ~ ☉	257
PARA-AMINOFENOL ~ ☉	257
PARA-FENILENDIAMINĂ ~ ☉	256
PBSA ~ ☉	257
P-CLORO-M-CREZOL ~ ☉	257
P-CREZOL ~ ☉	257
PEG-URI ~ ☉	257
PEROXID DE BENZOIL ~ ☉	257
PEROXID DE HIDROGEN ~ ☉	258
PERSULFAT DE AMONIU ~ ☉	258
PETROLATUM ALB ~ ☉	258
PARA-HIDROXIANISOL ~ ☉	258
PIPERONAL ~ ☉	258
PIROCATECOL ~ ☉	258
PIROGALOL ~ ☉	258

POLIACRILAMIDĂ ~ ☉	258
POLIETILEN ~ ☉	259
POLIPROPILEN GLICOL ~ ☉	259
PROPILEN GLICOL ~ ☉	259
PSORALEN ~ ☉	259

Q

QUATERNIUM-15 ~ ☉	259
QUATERNIUM-26 ~ ☉	259

R

RETINOL ~ ☉	259
REZORCINOL ~ ☉	259

S

SAFROL ~ ☉	260
SALICILAT DE BENZIL ~ ☉	260
SALICILAT DE ETIL ~ ☉	260
SALICILAT DE METIL ~ ☉	260
SALICILAȚI ~ ☉	260
SARCOZINAT DE COCOIL-AMONIU ~ ☉	260
SARCOZINAT DE STEAROIL ~ ☉	260
SARCOZINE ȘI SARCOZINATE ~ ☉	260
SILICAT DE ALUMINIU ~ ☉	260
SODIU COCOIL ISETIONAT ~ ☉	260
STEARAMIDOPROPIL DIMETILAMINĂ ~ ☉	261
STEARAT DE GLICERIL ~ ☉	261
STEARAT DE IZOPROPIL ~ ☉	261
STEARAT DE ZINC ~ ☉	261
STIREN ~ ☉	261
SULFAT DE 4-METOXI-META-FENILENDIAMINĂ ~ ☉	261
SULFAT DE BARIU ~ ☉	261
SULFAT DE LAURIL ~ ☉	261
SULFAT DE NICHEL ~ ☉	261
SULFAT DE ZINC ~ ☉	261
SULFAT FEROS ~ ☉	262
SULFIT DE BARIU ~ ☉	262
SULFIT DE SELENIU ~ ☉	262
SULFIȚI ~ ☉	262
SULFONAMIDĂ ~ ☉	262
SULFONAȚI DE SODIU ALFA-OLEFIN ~ ☉	262
SULFOSUCCINAT LAURIL DISODIC ~ ☉	262
SULFOSUCCINAT OLEAMIDĂ DISODICĂ ~ ☉	262

T

TALC ~ ☉	262
TEA ~ ☉	264
TEOBROMINĂ ~ ☉	262
TETRABROMOFLUORESCENINĂ ~ ☉	263
TIMEROSAL ~ ☉	263
TIMOL ~ ☉	263
TIOGLICOLAT DE AMONIU ~ ☉	263
TIOGLICOLAT DE CALCIU ~ ☉	263
TIOGLICOLAT DE ETIL ~ ☉	263
TIOGLICOLAT DE GLICERIL ~ ☉	263
TIUREE ~ ☉	263
TOLUEN ~ ☉	263
TRETINOIN ~ ☉	264
TRIBROMOSALAN ~ ☉	264
TRICLOCARBAN ~ ☉	264
TRICLOROETAN ~ ☉	264
TRICLOSAN ~ ☉	264
TRITANOLAMINĂ ~ ☉	264

U

ULEIURI MINERALE ~ ☉	264
UREE ~ ☉	264

V

VANILINĂ ~ ☉	264
--------------	-----

Z

ZIRCONIU ~ ☉	264
--------------	-----

GLOSAR DE TERMENI

ABSORBANT AL RAZELOR UV = substanță care are proprietatea de a filtra razele ultraviolete într-un anumit mediu, pentru a proteja pielea sau produsul de efectele dăunătoare ale soarelui.

ACUFENĂ, (din gr. *akouein* - a auzi, *phainen* - a apărea) = senzație auditivă patologică, care se manifestă prin zgomote, vâjâituri în urechi, fără o cauză externă; sinonim: *tinnitus* (lat. *tinnitus* - sunet).

ADEZIV (din lat. *adhaesivus*, derivat din *adhaerere*: *ad* - pentru + *haerere* - a lipi) = care stă strâns lipit de ceva, care aderă.

ADȚIONAL (din lat. *addere*: *ad* - pentru + *dare* - a da) = care se adaugă sau care trebuie adăugat.

AFTĂ (din gr. *aphta*) = bășicuță plină cu lichid opalescent, care apare pe mucoasa gurii sau a faringelui și care, prin spargere, lasă în loc o mică ulceratie.

AGENT ALCALIN (ALCALINIZANT) = substanță cu proprietatea de a avea reacție bazică (alcalină), cu un pH care are o valoare mai mare de 7.

AGENT CU EFECT DE LIMPEZIRE = care are proprietatea de a îndepărta cantități mici de particule suspendate în lichide.

AGENT CU PROPRIETĂȚI PLASTICE (PLASTICIZANT) = care are proprietatea de a conferi unui produs proprietatea de a fi flexibil și ușor de modelat, fără a-i modifica natura.

AGENT DE AFÂNARE (AFÂNĂTOR, AGENT DE SARCINĂ, AGENT DE ÎNCĂRCARE) = substanță sau combinație de substanțe, cu proprietatea de a mări volumul unui aliment (prin eliberarea de gaze), fără a-i mări și valoarea sa energetică. Această proprietate este dată uneori și de agenții de fermentare și de agenții de creștere.

AGENT DE CONTROL AL VÂSCOZITĂȚII = substanță care are proprietatea de a mări sau de a diminua vâscozitatea produsului finit.

AGENT DE IZOLARE (AGENT IZOLATOR, SECHESTRANT, AGENT DE SECHESTRARE) = substanță care are proprietatea de a se atașa de urmele de metale nedorite (de ex: cadmiu, fier, cupru), izolându-le prin formarea de complexe chimice și împiedicându-le astfel să accelereze procesul de oxidare al produsului alimentar.

AGENT DE ÎNTĂRIRE (AFERMIZANT) = substanță care face sau păstrează tare sau crocantă textura fructelor și a legumelor sau care, în interacțiune cu gelificatorii, formează ori întărește un gel.

ALERGIE (din gr. *allos* - altul, diferit și *ergon* - lucru, activitate) = orice stare de reactivitate a organismului, modificată pe baza unui mecanism imunologic. Apare în urma expunerii la anumite substanțe alergene și se manifestă ulterior unui contact, prin reacții specifice, pe care aceleași substanțe nu le provoacă la omul normal (reacții alergice).

ALGICID (din lat. *alga* - alga + *cīda* - ucigaș) = substanță care distruge algele.

ALOPECIE (gr. *alopekia* - boală care generează căderea părului, comparată cu căderea blânii vulpii, derivat din gr. *alopekos* - vulpe) = termen generic folosit pentru căderea părului.

AMENOREE (gr. *a* - fără + *men* - lună + *rhein* - a curge) = absența fluxului menstrual.

AMFETAMINĂ (format din abrevierea *alpha-methyl-phenethylamine*) = (biol.) substanță care excită scoarța cerebrală, înlăturând temporar somnul și foamea.

ANAFILAXIE (din gr. *ana* - contrar + *phylaxia* - apărare) = mărire a sensibilității unui organism față de o anumită substanță, prin introducerea repetată a unor doze din acea substanță.

ANALGEZIC, sin. ANTIALGIC / ANTALGIC (din gr. *analgesia*: *a* - fără + *algos* - durere) = produs care scade marcant sau chiar face să dispară sensibilitatea dureroasă.

ANEMIE HEMOLITICĂ (fr. *anémie*; din gr. *anaimia* - lipsă de sânge / fr. *hémostatique*; derivat din gr. *haima* - sânge, *lysis* - descompunere) = tip de anemie, caracterizat prin distrugerea prematură și crescută a globulelor roșii; stare patologică în care distrugerea hematiilor depășește capacitatea de regenerare medulară.

ANESTEZIC (din gr. *an* - fără + *aisthesis* - simțire) = produs care antrenează diminuarea sau chiar suprimarea sensibilității generale sau locale, întrerupând conducerea nervoasă.

ANGIOEDEM (gr. *angeion* - vas (sanguin, limfatic), canal, receptacul + gr. *oidema* - umflătură) = reacție alergică ce este caracterizată printr-o erupție edematoasă subcutanată. Acest edem poate fi declanșat de ingerarea unor alimente sau medicamente ori de o înțepătură de insectă. Edemul afectează mucoasele bucale și ale căilor respiratorii superioare, precum și țesuturile subcutanate laxe ale feței. Se manifestă printr-o umflătură bine delimitată, tare, de culoare roz pal, nepruriginoasă, dar care produce o senzație de arsură. Poate cauza asfixia din cauza localizării lui. Cea mai periculoasă localizare este în laringe. Se impune un tratament de urgență.

ANGIOGRAMĂ [gr. *angeion* - vas (sanguin) + gr. *gramma*, derivat din *graphein* - a scrie] = înregistrare radiografică prin angiografie (studiu radiografic al vaselor sanguine cu ajutorul unei substanțe radioopace).

ANOREXIE (din gr. *anorexia*: *an* - fără + *orexis* - poftă de mâncare) = pierderea poftei de mâncare, care se manifestă în unele boli febrile, boli cronice, boli neuropsihice.

ANTIACID / ANTACID (din lat. *anti* - contra, împotriva + *acidus* - acru, acid) = produs care reduce sau neutralizează aciditatea (valoarea pH-ului pentru mediul acid este cuprinsă între 1 și 7); **antiacid gastric** = produs natural care reduce sau neutralizează aciditatea sucului gastric.

ANTIBIOTIC (din gr. *anti* - contra + *bios* - viață), sin. **ANTIMICROBIAN** = produs cu acțiune bacteriostatică (oprește dezvoltarea bacteriilor) sau bactericidă (distruge bacteriile).

ANTIBOTULINIC = care are proprietatea de a împiedica dezvoltarea bacilului botulinic (*Clostridium botulinum*); acest bacil secretă toxina botulinică, ce se

găsește mai ales în conserve și preparatele din carne.

ANTICOLINERGIC (format din gr. *anti* - contra + *choline*, din *holi* - bilă, vezică biliară) = substanță care inhibă acțiunea acetilcolinei (neurotransmițătorul sistemului parasimpatic) în sistemul nervos vegetativ.

ANTIDEPRESIV = produs natural care tratează stările depresive și melancolia.

ANTIGEN (din gr. *anti* - împotriva, *gennan* - a naște) = substanță care, introdusă în organism, poate produce anticorpi.

ANTIGONOREIC (format din gr. *anti* - contra + fr. *gonorrhée*, din gr. *gonos* - sămânță, *rhein* - a curge) = (medicament, remediu) împotriva gonoreei (blenoragie), boală venerică infecțioasă, provocată de gonococi, care se manifestă prin inflamarea mucoaselor organelor genitale și prin scurgeri purulente.

ANTIGRIPIAL = produs folosit pentru prevenirea și tratarea gripei.

ANTIHEMOROIDAL = care limitează procesul de dezvoltare a hemoroizilor.

ANTIMICOTIC (din gr. *anti* - împotriva + gr. *mykes* - ciupercă), sin. **AGENT ANTIFUNGIC** (gr. *anti* - împotriva + lat. *fungus* - ciupercă) = proprietatea substanței de a distruge ciupercile microscopice sau de a inhiba creșterea lor.

ANTISIHOTIC (din gr. *anti* - contra + *psyhe* - spirit) = medicament care permite controlul halucinațiilor, ideilor delirante, confuziei mintale.

ANTISTATIC (din gr. *anti* - contra + *statikos* - care stă în echilibru) = care are proprietatea de a reduce electricitatea statică, prin neutralizarea încărcării electrice a unei suprafețe.

ANTITETANOS (ANTITETANIC) (din gr. *anti* - contra + *tetanos* - spasm muscular) = care combate sau previne tetanosul.

ANTIVIRAL = care are proprietatea de a se opune multiplicării virusurilor.

ANTRACHINONĂ = substanță organică, derivată din antracen, alcătuită din cristale gălbui, care servește ca materie primă pentru unii coloranți.

ANXIETATE (din lat. *anxietas* - jenă respiratorie, sufocare, derivat din lat. *angere* - a strânge, a sufoca) = stare de neliniște, de teamă fără obiect, de așteptare încordată, însoțită uneori de o jenă în respirație, de palpații, paloare etc.

APNEE (din gr. *a* - fără + *pnein* - a respira) = oprire temporară a respirației.

APOPLEXIE (din gr. *apoplexia* - izbire, lovire) = pierderea bruscă a stării de conștiență, a sensibilității și capacității de realizare a mișcării, cu păstrarea funcțiilor cardiace și respiratorii, datorată de cele mai multe ori unei hemoragii cerebrale.

ARITMIE (din gr. *a* - fără + *rhythmos/rhythm* - ritm) = tulburare în activitatea inimii, care se manifestă prin inegalitatea numărului, ritmului și intensității contracțiilor mușchiului cardiac.

ARTRITĂ (din gr. *arthritis* - boală a articulațiilor, gută, derivat din gr. *arthron* - articulație) = inflamație a unei articulații, cauzată de agenți patogeni (gonococ, stafilococ, streptococ etc.) manifestată prin umflarea regiunii articulare, dureri locale, roșeață, limitarea mișcărilor în articulație.

ASTM (din gr. *asthma* - respirație) = stare patologică ce este caracterizată prin dificultate în evacuarea aerului din plămâni și prin nevoia intensă de aer, datorită spasmului mușchilor bronhiolilor. Apare de obicei sub formă de crize, care încep brusc, cu senzație de sufocare, transpirații reci, respirație

dificilă, tuse cu expectorație mucoasă. Cauza poate fi de natură alergică, infecțioasă sau iritativă.

ATAC CEREBRAL (ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL - AVC) = un accident vascular cerebral apare atunci când un vas de sânge (o arteră) care furnizează sânge la nivelul unei zone a creierului se sparge sau este blocat de un cheag sanguin. În câteva minute, celulele nervoase din acea zonă sunt afectate și ele pot muri în câteva ore. Ca rezultat, acea parte a trupului care este controlată de zona afectată a creierului nu mai poate funcționa adecvat. În cazul în care apar simptome ale unui AVC, este necesar un tratament de urgență, exact ca și în cazurile de infarct miocardic.

ATAXIE (din gr. *a* - fără + *taxis* - ordine) = tulburare a coordonării mișcărilor voluntare, datorită leziunii unor căi nervoase sau a centrilor care coordonează mișcărilor.

AUTISM = stare patologică ce este caracterizată prin ruperea contactului cu realitatea exterioară și prin trăirea excesivă a unei vieți interioare, unul din simptomele fundamentale ale schizofreniei.

BIODISPONIBILITATE (din gr. *bios* - viață + din lat. *disponibilis* - de care se poate dispune, accesibil) = calitate a unui remediu, reprezentând raportul dintre cantitatea de substanță activă și viteza cu care aceasta se absoarbe în organism, ajunge la locul de acțiune și își manifestă efectul biologic.

BIOTERORISM = eliberarea intenționată de virusuri, bacterii sau alți agenți, cu scopul de a îmbolnăvi sau ucide oameni, animale sau plante. Armele biologice cauzează un număr mare de victime, produc perturbări în ordinea civilă și creează panică, teamă și confuzie. Agenții folosiți în bioterorism includ bacterii (antrax, pesta, tularemia etc.), virusuri (variola virus, febrele virale hemoragice etc.) și toxine (botulism, enterotoxina B stafilococică).

BOALA ALZHEIMER = demență senilă, caracterizată prin deficit intelectual accentuat, însoțită de stare de neliniște, agitație.

BOALA AUTOIMUNĂ = boală în care organismul eliberează anticorpi față de propriile substanțe.

BOALA BASEDOW-GRAVES = cunoscută și sub numele de GUȘĂ EXOFTALMICĂ. Boala Basedow-Graves este o afecțiune produsă prin funcția excesivă a glandei tiroide (hipertiroidie). Apare datorită prezenței auto-anticorpilor antireceptori TSH cu funcție stimulatorie asupra glandei tiroide. Hipertiroidia reprezintă hiperfuncția glandei tiroide. Boala Basedow este o afecțiune relativ frecventă, care poate să apară la orice vârstă, însă este mai frecventă în decadele 3 și 4 de viață, frecvența ei fiind mai crescută în cazul femeilor. În zonele geografice unde gușa nu este endemică, raportul femeii-bărbați este de 7:1, față de regiunile geografice cu gușa endemică, unde raportul este mult mai mic.

BOALA CELIACĂ (CELIACHIE) (din lat. *cœliacus* - care aparține de intestin, de viscere) = este o afecțiune/boală a aparatului digestiv, mai exact a intestinului subțire. Nu este o boală contagioasă, dar este ereditară și constă într-o intoleranță alimentară la gluten. Glutenul este, în sens medical, denumirea pentru proteinele din următoarele cereale cu spic: grâu, orz, secară și hibrizii lor. Proteinele acestor cereale sunt toxice pentru persoanele care au dezvoltat această intoleranță alimentară. Ovăzul este îngădui celiacilor în cazul în care este crescut separat de grâu, orz și secară, iar terenul în care este cultivat

nu conține urme din nici una din acestea. De asemeni, cereale ca meiul, durra, orezul sau porumbul, precum și pseudocerealele teff, hrișcă, quinoa etc., sunt netoxice pentru organismul uman afectat de această boală. Glutenul este acel liant alimentar din grâu care îi dă pâinii capacitatea de dospire. Organismul persoanei celiace se apără de gluten prin formare de anticorpi. Aceștia pot fi determinați în laboratorul de analize. Pot dispărea în timp doar anticorpii și simptomele bolii, însă aceștia reapar atunci când se consumă iar cereale cu spic, care sunt interzise.

BOALA CREUTZFELD-JAKOB = formă rară de encefalopatie spongiformă subacută transmisibilă, caracterizată prin demență progresivă și afectarea musculaturii cu scăderea tonusului, tremurături, mișcări involuntare, neregulate, tulburări de vorbire. Afectează sistemul nervos central al omului și al unor mamifere. Transmiterea este posibilă după distrugerea completă a acizilor nucleici și devine imposibilă, dacă structura sau funcția proteinelor sunt alterate. De aceea, se presupune existența unui agent infecțios, format exclusiv din proteine (prion).

BOALA HUNTINGTON = este o boală ereditară rară, datorată deteriorării cortexului cerebral sau a ganglionilor bazali, ce are drept rezultat mișcări involuntare, demență, pierderea memoriei, tulburări comportamentale și probleme de vorbire, și, în final, decesul pacientului. Constă în moartea programată genetic a celulelor nervoase. Tratamentul nu vindecă boala, ci doar atenuează simptomele. Se dezvoltă în general în cazul adulților.

BOALA LYME = este o boală infecțioasă articulară, neurologică și cardiacă, al cărei agent este o bacterie din familia spirochetelor, *Borrelia burgdorferi*. *Borrelia burgdorferi* este transmisă omului prin înțepătura unei căpușe. Mai multe mamifere, între care cerbii, constituie rezervoarele de bacterie. Boala Lyme se întâlnește în Europa, America și Australia. Sinonim: *borelioza*.

BOALA MÉNIÈRE = afecțiunea urechii interne, care se manifestă printr-un ansamblu de tulburări, cuprinzând vertij, scăderea auzului și zăburări în urechi. Boala Ménière afectează urechea internă, responsabilă de auz și de echilibru. În general, ea nu afectează decât o ureche, dar poate fi și bilaterală. Boala survine, în crize, în cazul persoanelor de vârstă cuprinse între 20 și 50 de ani. Cauza precisă a bolii lui Ménière nu este cunoscută.

BOALA PARKINSON = afecțiune degenerativă a sistemului nervos, caracterizată de tremurături și rigiditate musculară.

BOTULISM (din lat. *botulus* - caltaboș, cârnat) = toxiinfecție alimentară, produsă de toxina bacilului botulinic, care se găsește mai ales în carnea sau în fructele conservate și în nutrețul însilozat. Se manifestă prin vărsături, amețeli, paralizii ale mușchilor oculari, tulburări de vedere, de înghițire etc., provocând în cazurile grave moartea. Se tratează prin administrare de ser antibotulinic.

BRONHOCONSTRICȚIE = contracție a bronhiilor și bronhiolilor.

BRONHOSPASM = contracție, spasm al bronhiilor, provocat de tuse, efort etc.

BRONȘITĂ (din gr. *bronchos* și lat. *bronchus* - bronhie) = afecțiune inflamatorie a bronhiilor, survenită în urma unei infecții.

CALCUL (din lat. *calculus* - pietricică) = corp solid, de obicei sub formă de pietricică, rezultat

prin precipitarea sărurilor organice și anorganice (colesterină, oxalați, fosfați, bicarbonat de calciu) din bilă, urină, salivă, lacrimi etc.

CALCUL RENAL (din lat. *calculus* - pietricică / lat. *renalis/ren* - rinichi) = calcul localizat la nivelul rinichilor, ce poate bloca scurgerea urinei. Dacă ureterul este blocat de către un calcul, apare colică renală bruscă, severă și paroxistică, adesea însoțită de tremurături, febră, hematurie și urinări frecvente. În cazul în care calculul nu se elimină spontan, acesta trebuie îndepărtat. Ca tratament, se recomandă relaxări ale mușchilor netezi, care ajută la reducerea durerii și la înlăturarea calculului. În cazul în care calculul blochează scurgerea urinei sau crește în dimensiuni și cauzează infecții, este necesară intervenția chirurgicală.

CANCER (din lat. *cancer* - rac) = reprezintă procesul de creștere autonomă - urmată de invazia locală, cu distrugerea țesuturilor normale și răspândirea la distanță, prin metastazare - a unor tumori maligne, care produc astfel deteriorări importante în organism și în final moartea.

CANCERIGEN = (substanță sau factor) care poate provoca apariția cancerului.

CARBAMAZEPINĂ (abreviere de la *carbamoylbenzazepine*) = este cel mai folosit medicament în tratamentul epilepsiei și al bolilor maniaco-depresive; recomandat în tratamentul schizofreniei și în durerile neurologice.

CATARACTĂ (din lat. *cataracta*, gr. *katarrahktes* - cădere) = afecțiune oculară, caracterizată de opacifierea cristalinului sau a capsulei sale.

CAUSTIC (din gr. *kaustikos* - arzător) = care are acțiune corozivă asupra țesuturilor, provocând necroza acestora.

CÂMP ENERGETIC SUBTIL, sin. **AURĂ ENERGETICĂ** (lat. *aura* - atmosferă, spațiu celest / gr. *energeia* - forță în acțiune) = veritabil curcubeu uman, PERMANENT, subtil, mic ori foarte mare (așa cum este în cazul yoghinilor avansați), AURA aparține unei anumite dimensiuni paralele, subtile, ca și corpul astral și corpul eteric, despre care adeseori spunem că se află la frontiera vizibilului cu invizibilul. Aurele umane sunt alcătuite din benzi mai mari sau mai mici de lumină subtilă - diferit colorată, în funcție de caracterul, de starea de sănătate și de orientarea noastră lăuntrică (psihică, mintală și spirituală) - pe care le descoperim prin CLARVIZIUNE, atât în jurul trupului ființelor umane, cât și în jurul trupului animalelor și al plantelor. În arta religioasă creștină și în tradiția spirituală autentică a Orientului și Occidentului, zeii, sfinții și marii yoghini sunt reprezentați adeseori ca fiind înconjurați de o aură pură și diafană de lumină, numită halou spiritual.

CECITATE (din lat. *caecitas* - orbire), sin. **ORBIRE** = pierderea vederii, indiferent de sediul leziunii care o produce.

CEFALEE (din gr. *kephale* - cap) = orice durere de cap, indiferent de cauza ei.

CHELATOR (AGENT) (din gr. *chele* - clește) = care are proprietatea de a reacționa și forma complexe solubile și stabile (chelați) cu ionii unor metale (de ex: cupru, plumb, mercur, crom, cobalt), ce ar putea afecta stabilitatea mediului în care se află. Se folosește de obicei în caz de intoxicație cu metale sau în unele boli cronice.

CHIST (din gr. *kystis* - sac, vezică) = formațiune tumorală de origine variată, constituită dintr-un perete și un conținut, în general fluid (ex.: chist glandular).

chist embrionar, chist ovarian, chist dermoid, chist hidatic).

CIANOZĂ (derivat din gr. *kyanos* - albastru) = modificare de culoare a tegumentelor sau a mucoaselor (care capătă o culoare albastruie), datorată scăderii cantității de oxigen din sângele arterial sau stagnerii sângelui în zona respectivă.

CISTITĂ (din gr. *kystis* - vezică) = inflamație a vezicii urinare, mult mai frecventă în cazul femeilor decât al bărbaților, în general de cauză microbiană, manifestată în principal prin senzație imperioasă de urinare, urmată de eliminarea repetată a unei cantități reduse de urină, însoțită de senzații de usturime și jenă dureroasă.

CISTOSCOPIE = examinare a vezicii urinare cu ajutorul cistoscopului (*cistoscop* = aparat format dintr-un tub metalic, prevăzut la unul dintre capete cu un bec electric, iar la celălalt cu un dispozitiv optic, întrebuințat la cistoscopie).

CITOGENIC (CITOGEN, -Ă) (din gr. *kutos* - celulă și lat. *genos* - naștere) = care produce celule.

CLOASMĂ (din gr. *chloazein* - a înverzi) = apariția pe față a unor pete galben-maronii, în cazuri de sarcină, de hepatită etc.

COBAI = mic mamifer rozător, folosit în medicină pentru experiențe de laborator; orice animal care servește pentru experiențe de laborator; *figurat*: subiect de experimentare.

CODEX ALIMENTARIUS (din lat.) = „legea produselor alimentare” sau „codul produselor alimentare”.

Codex Alimentarius este o colecție recunoscută pe plan internațional de standarde, coduri de practică, ghiduri și alte recomandări privind alimentele, producția alimentelor și securitatea lor. Aceste texte de lege au fost elaborate și aplicarea lor este supravegheată de către *Codex Alimentarius Commission*, un organism înființat în anul 1963 de către *Food and Agriculture Organization* (FAO) și de *World Health Organization* (WHO).

COLAGEN (din gr. *kolla* - clei + *gennan* - a naște) = substanță polipeptidică, ce constituie aproximativ o treime din totalul proteinelor prezente în organismul mamiferelor. Este principalul constituent al pielii, al țesuturilor, al oaselor și al dinților. În corp se produc diferite forme de collagen, dar toate sunt formate din trei lanțuri de alfa-polipeptide, dispuse în triplu helix. Colagenul se diferențiază de alte proteine fibroase, prin conținutul său de prolină, hidroxiprolină și hidroxilizină, prin absența triptofanului și în special prin conținutul său mare de grupări polare, care au proprietăți de asimilare.

COLAPS (din lat. *collapsus*, derivat din *collabi* - a cădea împreună) = insuficiență circulatorie periferică, manifestată prin pierderea oricărei forțe, scăderea bruscă a tensiunii arteriale, puls rapid și foarte slab etc.

COLAPS CARDIOVASCULAR (din gr. *kardia* - inimă și lat. *vasculum* - vas) = cădere severă a presiunii arteriale sistolice sub 80 de milimetri coloană de mercur.

COLITĂ (din gr. *kolon* - intestin) = inflamație a colonului (intestinului gros), cu caracter infecțios, parazitar, toxic sau autoimun. Tipuri de colită: colită acută infecțioasă, colită cronică (parazitară sau toxică), colită dizenterică (produsă de infecția cu bacili dizenterici), colită de fermentație (produsă de procesele de fermentație intestinală), colită de

putrefacție (produsă de modificări patologice ale florei intestinale), colită ulcero-hemoragică etc.

COLITĂ ULCERATIVĂ = boală inflamatorie a intestinului, ce produce ulceratii la nivelul intestinului gros. Deși de cele mai multe ori afectează partea stângă a colonului (sigmoidul) și rectul, extensia bolii poate varia de la afectarea numai a rectului, la afectarea întregului colon (colită extensivă, pancolită). Zona de colon afectată este un indicator pentru severitatea bolii. Cauzele ce determină apariția colitei ulcerative nu sunt cunoscute. Anumite studii au sugerat că boala inflamatorie intestinală poate fi produsă de un răspuns anormal al sistemului imunitar la bacteriile intestinale. Alte afecțiuni, precum cele produse de anumite bacterii sau virusuri (de exemplu, varicela), au fost asociate cu bolile inflamatorii intestinale. Colita ulcerativă se transmite ereditar. Anumite persoane au o tendință determinată genetic de a dezvolta boala în cazul expunerii sistemului imunitar la anumiți stimuli.

COLONOSCOPIE = tehnică endoscopică, destinată examinării colonului.

COMĂ (din gr. *koma* - somn profund, stare letargică) = pierdere totală, prelungită a cunoștinței, a sensibilității și motricității, asemănătoare cu un somn adânc, provocată de o ruptură a vaselor creierului, de diabet, de uremie sau de alte boli.

CONJUNCTIVITĂ = inflamația conjunctivei oculare (membrană subțire care câptușește pleoapele și acoperă globul ocular până la corneea).

CONVULSIE (din lat. *convulsio*, derivat din lat. *convellere*: *com* - împreună + *vellere* - a împinge violent) = contracții bruște și involontare ale mușchilor, care survin în crize.

COROZIV (din lat. *corrosivus* - care roade) = (despre substanțele chimice) care provoacă o coroziune.

COROZIUNE = proces chimic sau electrochimic de degradare, exercitat la suprafața corpurilor metalice, de către oxigenul din aerul umed sau de diverse substanțe chimice.

DEGENERESCENTĂ (derivat din lat. *degenerare* - a decădea, a degenera) = modificare patologică regresivă, anatomică și funcțională a unui țesut sau a unui organ, ca urmare a suprimării legăturii lui cu sistemul nervos sau cu circulația sanguină, a unei intoxicații grave a organismului sau a unui deficit de metabolism; degenerare.

DEMIELINIZARE = dispariție a tecii de mielină care înconjoară cilindric axul unei fibre nervoase.

DEPIMENTA (A SE) = (despre piele sau păr) a se decolora din cauza scăderii sau dispariției pigmentului melanic.

DEPRESIE = stare patologică ce se caracterizează printr-o dispoziție lăuntrică tristă și îndurerată, asociată cu o reducere a activității psihomotorii.

DERMATITĂ (din gr. *derma* - piele) = denumire generică pentru afecțiunile de tip inflamator ale pielii, care au în general o evoluție acută și subacută. Există numeroase tipuri de dermatite: alergică, atrofică, exfoliativă etc.

DIABET ZAHARAT (din gr. *diabetes* - scurgere continuă: *dia* - prin, *baïnein* - a trece) = tulburare a metabolismului glucidic, constând în incapacitatea utilizării în organism a glucozei (principala sursă de energie pentru majoritatea țesuturilor), datorită incapacității pancreasului endocrin (insulelor Langerhans) de a sintetiza insulina.

DIFTERIE (gr. *diphthera* - membrană) = boală

infecțioasă acută, transmisibilă, determinată de bacilul difteric, care se caracterizează prin formarea unor false membrane pe amigdale, faringe, laringe, prin greutate în respirație și la ingerarea alimentelor, prin febră etc, cunoscută și sub numele de angină difterică. O complicație gravă și frecventă poate cauza obstrucția căilor aeriene, asfixia și moartea.

DISCOPATIE (din lat. *discus* - disc și gr. *pathos* - boală) = denumire generică pentru afecțiunile discurilor intervertebrale.

DISMENOREE (din gr. *dys* - dificil, *men* - lună, *rhein* - a curge) = durere care precede sau însoțește menstruația, asociată uneori cu tulburări neurovegetative datorită unor malformații, unor inflamații ale colului uterin, unor infecții sau altor cauze care, în general, țin de viața intimă a femeii.

DISPNEE (din gr. *dys* - rău, *pnein* - a respira) = respirație grea, cauzată de unele boli ale inimii, ale aparatului respirator sau ale sistemului nervos.

DIURETIC (din gr. *diuretikos* - care favorizează urinarea) = produs care mărește cantitatea de urină eliminată și curăță astfel organismul de unele toxine.

ECZEMĂ (din gr. *ekzema* - fierbere) = boală de piele, de natură alergică, ce se caracterizează prin mâncărimi intense, înroșirea și descuamarea pielii, apariția de vezicule care zemuiesc și se usucă, transformându-se în cruste.

EDEM (din gr. *oidema* - umflătură) = retenția patologică de lichid în țesuturile organismului, în particular, în țesutul conjunctiv.

EMFIZEM (din gr. *emphysema* - umflătură) = sindrom care se datorează infiltrării de aer în interstițiile țesutului conjunctiv al unui organ.

EMFIZEM PULMONAR = afecțiune pulmonară, constând în dilatarea permanentă a plămânului, datorită distrugerii unei părți din elementele elastice și din celelalte structuri ale țesutului pulmonar. Astfel, se formează cavități (bule) pline cu aer, care sunt însă nefuncționale - nu participă la schimburile de gaze. În felul acesta, plămânul emfizematos are o capacitate scăzută de a asigura oxigenarea sângelui și eliminarea dioxidului de carbon, iar capacitatea de efort a bolnavului este și ea afectată. Boala apare de obicei ca o consecință a proceselor inflamatorii pulmonare cronice și evoluează spre insuficiență respiratorie.

EMOLIENT (din lat. *emollire* - a înmuia) = care are proprietatea de a înmuia și catifele pielea.

ENCEFALOGRAMĂ = examen care permite înregistrarea activității electrice a neuronilor cortexului cerebral.

ENCEFALOGRAFIE = metodă de cercetare și înregistrare a activității encefalului, folosită în diagnosticul unor boli; există: electroencefalografie, magnetoencefalografie, ultrasonoencefalografie, scintiencefalografie etc.

ENERGIE ELECTROMAGNETICĂ (CÂMP ELECTROMAGNETIC) (din gr. *energeia* - activitate) = regiune din spațiu, în care se pot exercita acțiuni asupra purtătorilor de sarcină electrică, având două componente interdependente, și anume, câmpul electric și câmpul magnetic.

FORȚA ELECTROMAGNETICĂ = forța care guvernează mișcarea electronilor pe orbite, în jurul nucleelor.

ENTEROCOLITĂ = boală care constă în inflamația acută sau cronică a intestinului subțire și a celui gros, provocată de germeni patogeni.

EPIDEMIE (din gr. *epi* - deasupra, *demos* - popor)

= extindere a unei boli contagioase, într-un timp scurt, prin contaminare, la un număr mare de persoane dintr-o localitate, regiune etc; molimă.

EPILEPSIE (din gr. *epilepsia* - acces, atac) = sindrom de suferință cerebrală, datorată unor cauze extrem de variate și caracterizat prin apariția unor crize de ordin motor, senzitiv, vegetativ și psihic, precedate de pierderea stării de conștiință.

EPISTAXIS (din gr. *epi* - pe, *staxis* - scurgere) = hemoragie nazală.

EPSTEIN-BARR = virus din familia herpesurilor. Mononucleoza este infecția virală produsă de virusul Epstein-Barr. Cea mai frecventă modalitate de transmitere este sărutul pasional (de aceea, i se și spune „boala sărutului”). Virusul se găsește în concentrații mari în salivă și se poate transmite prin sărutul pasional, cu schimb de salivă. Boala se dezvoltă în special în cazul persoanelor cu un sistem imunitar slăbit, cu stil de viață dezzechilibrat, stresant, persoane depresive, pesimiste.

ERITEM (din gr. *erythema* - roșeață) = înroșire congestivă a pielii, localizată sau difuză, care dispare la presiune.

ESTROGEN (din gr. *oistros* - dorință nestăpânită, pasiune nebună + *gēne* - naștere, geneză), sin. **HIPERESTROGEMIANȚ** = produs cu acțiune asemănătoare hormonilor estrogeni, care produce dezvoltarea organelor sexuale și a caracterelor sexuale secundare feminine.

EXFOLIA (A) (lat. *exfoliare* - a desfrunzi) = a (se) coji; a (se) descuama; a (se) îndepărta un strat de epidermă.

FAGOCITOZĂ (din gr. *phago* - a mânca, *kytos* - celulă și *osis*, sufix care indică un proces; literal, se poate traduce prin 'proces celular de înghițire') = proces de înglobare și de digere a bacteriilor și a altor corpuri străine din organism de către fagocite.

FEBRĂ (lat. *febris*, din *fovere* - a încălzi) = creșterea patologică, peste valorile normale - 36-37°C la nivelul axilei -, a temperaturii unui organism; pirexie.

FEBRA FÂNULUI = afecțiune de tip alergic, care apare în perioada de înflorire a gramineelor (primăvara).

FENILCETONURIE = afecțiune metabolică ereditară, caracterizată prin tulburări cerebrale și de creștere, datorată lipsei fenilalaninhidroxilazei, ceea ce duce la incapacitatea oxidării fenilalaninei și acumularea și excreția urinară a acesteia, împreună cu alți compuși rezultați din metabolizarea pe alte căi a fenilalaninei.

FENITOINĂ = medicament antiepileptic, care dă o serie de reacții adverse: o sedare de mică intensitate; reacții adverse digestive (grețuri, vărsături, crampe abdominale); reacții adverse neurologice (tremurături ale extremităților, stări de confuzie), *nistagmus* - tremurături ale globilor oculari la fixarea unui punct; gingivită hipertrofică; reacții adverse hematologice și imunologice (anemii hemolitice autoimune); erupții cutanate; mai rar, boli asemănătoare cu lupusul eritematos difuz (boli lupoide).

FIBROMIALGIE (din lat. *fibra* - fibră + gr. *mys* - mușchi, *algos* - durere) = afecțiune medicală cronică, ce se caracterizează prin durere difuză și sensibilitate în mușchi și țesutul moale (tendoane, ligamente), puncte sensibile localizate și tulburări de somn, slăbiciune și o varietate de alte simptome. Aceste probleme pot fi supărătoare și pot întrerupe activitatea zilnică a persoanei. Din fericire, acest sindrom nu afectează

permanent mușchii, articulațiile sau organele interne. Fibromialgia este un sindrom de durere cronică, nu este o boală sau o afecțiune medicală fiziologică.

FIBROZARE (din fr. *fibra* - fibră), sin. **SCLEROZARE** (din gr. *skleros* - tare, rigid) = creștere exagerată, patologică a țesutului conjunctiv conținut într-un organ.

FIBROZĂ INTRALOBULARĂ = dezvoltare exagerată a țesutului fibros din zona ficatului sau a pancreasului.

FLATULENȚĂ (lat. *flatus* - vânt, explozie, suflare) = balonare, acumulare de gaze în tubul digestiv.

FLOCULA (A) (din lat. *flocculus* - fulg) = (despre soluții coloidale) a se coagula sub formă de flocoane (aglomerare de particule).

FLUROZĂ = intoxicație cronică cu fluor, provocată de prezența acestui element chimic în cantități prea mari în apa de băut.

FOTOALERGIE = sensibilitate alergică la lumină.

FOTODERMATITĂ = reacție anormală a pielii în urma expunerii la lumină, mai exact la radiațiile ultraviolete. Poate fi acută, când se instalează brusc, fără alte semne, sau cronică. Fotodermatita apare atunci când sistemul imunitar reacționează aberant, sub efectul razelor ultraviolete. Rezultatul va fi apariția pe piele a unor zone roșii, a bășicilor și a unor cruste. Timpul necesar expunerii la soare pentru apariția acestei reacții diferă de la persoană la persoană. Mai mulți factori pot crește sensibilitatea pielii la ultraviolete, inclusiv o fotosensibilitate moștenită sau administrarea unor medicamente. Pot produce reacții alergice soldate cu fotodermatită: parfumurile, cremele-ecran de protecție solară ce conțin acid para-aminobenzoic, detergenții industriali etc.

FOTOSENSIBILITATE = sensibilitate la lumină; sensibilitate mare a organismului, în special a pielii, față de radiațiile luminoase.

FRANCMASONERIE (fr. *franc-maçonnerie*; din fr. *franc* - liber, sincer + *maçon* - zidar) = asociație secretă satanică - răspândită în diverse țări, ai cărei membri, organizați în loji, sunt adepții principiului „fraternității”, se recunosc între ei prin semne și embleme, practică unele ritualuri oculte de magie neagră -, implicată în mișcări de schimbare a regimurilor politice din multe țări; masonerie.

FREON (fr. *fréon*; nume comercial, creat din fr. *froid* - rece) = compus organic al fluorului, utilizat în special ca agent frigorific, dar și în prepararea aerosolilor cosmetici.

FUNGICID (lat. *fungus* - ciupercă, *caedere* - a ucide), sin. **ANTIFUNGIC** = produs întrebuințat pentru combaterea ciupercilor dăunătoare (funghi).

GASTRITĂ (din gr. *gastris* - stomac, pânză) = inflamație, uneori distrofică, a mucoasei stomacului, cu manifestare acută sau cu evoluție cronică. Poate fi de mai multe feluri: gastrită acută, gastrită cronică atrofică, gastrită erozivă, gastrită fibrinoasă, gastrită indurativă, gastrită ulceroasă.

GASTROENTERITĂ (format din gr. *gaster* - stomac, *enteron* - intestin) = boală care constă în inflamația simultană a mucoasei stomacului și a intestinelor și care se manifestă prin diaree, dureri abdominale.

GENETICĂ (gr. *genetikos* - specific unei generații, din gr. *genea* - generație, rasă și gr. *genesis* - origine) = ramură a biologiei care studiază fenomenele și legile eredității și variabilității organismelor.

GENOCID (format din gr. *genos* - neam, lat.

caedere - a ucide) = crimă comisă împotriva unui grup uman, național, etnic etc.

GENOTOXICITATE = acțiunea distructivă pe care anumite substanțe (componente chimice sau anumite tipuri de radiații) o au asupra materialului genetic celular, căruia îi afectează integritatea. Substanțele genotoxice sunt cunoscute ca având potențial mutagen sau cancerigen, putând cauza mutații genetice și contribuind la dezvoltarea de tumori.

GINGIVITĂ (din lat. *gingiva* - gingie) = boală care constă în inflamația gingiilor.

GLANDA PINEALĂ = organ de dimensiuni mici, care este localizat la nivelul creierului și este responsabil de producerea de melatonină. Se mai numește organ pineal sau corp pineal.

GLAUCOM (din gr. *glaukoma/glaukos* - verde) = boală a ochilor, caracterizată prin creșterea tensiunii intraoculare.

GRANULOM (din lat. *granulum* - grăunte mic) = tumoare de dimensiuni reduse, apărută în urma unui proces inflamator; țesut inflamă care apare la rădăcina unui dinte în urma unui abces cronic.

GRIPA AVIARĂ = un tip de gripă care afectează în principal păsările, dar poate infecta și specii de mamifere. A fost identificată pentru prima dată în anii 1900, în Italia, dar a fost găsită mai târziu în toată lumea. De la primele contaminări prin contact direct pasăre-om din Hong Kong s-a raportat un număr semnificativ de infecții și decese în Asia de Sud-Est. Rata ridicată a mortalității este explicată prin lipsa unui sistem imunitar uman „specializat” împotriva acestui virus. Neavând o istorie de contact cu virusul, riscul de expunere și de deces este foarte ridicat în cazul omului. Dacă o persoană care suferă de virusul *Hemofilus influenza* ajunge într-un contact strâns cu o pasăre bolnavă de gripă aviara, există posibilitatea să contracteze boala, infectându-se și cu acest virus. Cei doi virusi, întâlnindu-se în același organism-gazdă, pot fi capabili de schimb de material genetic, în urma căruia, noul virus rezultat se poate transmite liber de la om la om fără obstacole. Încă nu există dovezi că virusul gripei aviare s-ar putea transmite de la om la om, oamenii de știință fiind de părere că schimbul genetic încă nu s-a produs.

GUTĂ (din lat. *gutta* - picătură) = afecțiune metabolică ereditară, caracterizată de artrită acută recurentă, hiperuricemie și depozit de urați de sodiu în și în jurul articulațiilor, uneori cu formarea de calculi de acid uric.

HALOGEN (din gr. *hals* - sare, *gennan* - a produce) = 1. nume generic pentru elementele fluor, clor, brom, iod și astatiniu, care se pot combina direct cu metalele, dând săruri. 2. care dă naștere la săruri.

HANDICAP = deficiență senzorială, motorie, mintală sau orice altă infirmitate a unei persoane.

HEMATURIE (din gr. *haima* - sânge, *ouron* - urină) = prezența în urină a sângelui provenit din aparatul urinar, ca urmare a unor procese patologice locale (inflamatorii, tumorale, traumatice) sau generale.

HEMOCROMATOZĂ = tulburare a metabolismului fierului, caracterizată prin depunerea de pigment feric în diferite organe.

HEMOFILIE (din gr. *haima* - sânge, *philos* - prieten) = reprezintă un grup de afecțiuni ereditare, caracterizate de incapacitatea individuală de a produce anumite proteine necesare coagulării sângelui.

HEMOFILUS INFLUENZA B = boală generată de bacteria *Haemophilus influenzae*. *Haemophilus*

influenzae este o bacterie care se manifestă strict la nivelul organismului uman. Există două tipuri majore: tipurile *necapsulate*, responsabile pentru infecțiile benigne în cazul copiilor și adulților și tipurile *capsulate*, responsabile pentru infecțiile invazive, cuprinzând șase subtipuri, de la *a* la *f*. Acesta din urmă cuprinde *Haemophilus influenzae* de tip *b* (Hib), care este responsabil pentru infecțiile cele mai frecvente și cele mai grave, în special în primii ani de viață. Sugarii pot fi contaminați prin picături de salivă sau prin jucării murdare. După colonizarea faringelui, bacteria se poate răspândi în sânge, ulterior ajungând în diferite organe de destinație; are drept consecință diferite forme clinice: meningita, pneumonia, epiglotita, artrita, celulita și osteomielita.

HEMOROIZI (din gr. *haima* - sânge, *rhein* - a curge) = varice ale venelor situate în jurul anusului; hemoroizii se împart, după amplasarea lor, în hemoroizi interni și hemoroizi externi; uneori sunt asimptomatici, alteori se manifestă prin dureri și/sau sângerări.

HEPATITĂ (din gr. *hepar* - ficat) = afecțiune inflamatorie a ficatului, cel mai frecvent de origine virală, dar putând avea etiologie foarte variată (alcoolică, medicamentoasă, toxică, bacteriană etc.).

HEPATITĂ VIRALĂ = afecțiune inflamatorie a ficatului, având ca etiologie unul din tipurile de virusuri hepatice: A (îmbolnăvirea apare datorită nerespectării regulilor de igienă), B și D (se transmite prin instrumentar medical nesteril - de exemplu, ace de seringă infectate - sau prin perfuzii cu sânge de la purtători de virus hepatic).

HIDROGENARE (gr. *hidros* - apă, și *-gène* - producere) = acțiunea de a *hidrogena* și rezultatul ei.

HIPERACTIVITATE = creștere, exagerare a nivelului unei activități.

HIPERCOLESTEROLEMIE = creșterea concentrației colesterolului la nivel sanguin. Este un factor important în apariția aterosclerozei.

HIPERKINETIC (SINDROM HIPERKINETIC) (gr. *syndrome* - concurs, din *syn* - cu, *dromos* - cursă / gr. *hyper* - peste, excesiv de + gr. *kinetikos* - mișcător) =

1. Sindromul hiperkinetic în cazul copiilor (cunoscut și sub numele de Sindromul hiperkinetic cu deficit de atenție, ADHD sau THDA) este una dintre cele mai frecvente afecțiuni comportamentale ce se manifestă în cazul copiilor și adolescenților. Acest sindrom se manifestă printr-o tulburare de comportament a copilului ce constă în deficit de atenție, hiperactivitate motorie asociată unui comportament impulsiv și dificultăți în executarea unei sarcini.

2. Sindromul hiperkinetic, caracterizat prin creșterea debitului cardiac și a întoarcerii venoase, apare în cardiomiopatiile nutriționale din beri-beri, unde deficitul de tiamină (vitamina B1) produce o deschidere a șunturilor arterio-capilare din circulația periferică și o creștere a volumului circulant.

HIPERPIGMENTARE = afecțiune caracterizată de înnegrirea pielii sau a unghiilor, cauzată de creșterea cantității de melanină.

HIPERTENSIUNE ARTERIALĂ = persistența unei presiuni arteriale mărite a sângelui, cu valori de 90 mm Hg pentru presiunea diastolică și respectiv 140 mm Hg pentru presiunea sistolică.

HIPOTIROIDISM = stare patologică, datorată reducerii secreției tiroide și manifestată clinic prin mixedem în cazul adulților și cretinism în cazul

copiilor; hipotiroidie.

HIPOXIE = micșorare a concentrației de oxigen din sânge. Consecința hipoxiei este o micșorare a aportului de oxigen pentru celulele organismului, denumită uneori hipoxie celulară, care se poate traduce prin gâfâială și prin durere toracică și poate antrena disfuncții ale creierului, a inimii și a rinichilor.

HISTEROSCOPIE (din gr. *hystera* - uter, *skopein* - a privi) = examinare vizuală a cavității uterine, cu ajutorul unui instrument special.

HISTOLOGIE (din gr. *histos* - țesut, *logos* - studiu) = parte a biologiei, care studiază țesuturile organice, celulele, formațiunile necelulare și structura lor microscopică.

HOMICID (din lat. *homicidium*: *homo* - om, *cidium* - actul de a ucide) = 1. persoană care a omorât (premeditat) pe cineva; ucigaș, asasin. 2. care provoacă (sau poate provoca) moartea cuiva, cu care se poate ucide, ucigaș.

HORMON (din gr. *horman* - a excita) = substanță secretată de o glandă endocrină, care este vehiculată pe cale circulatorie în tot organismul și exercită acțiuni specifice la distanță, asupra unor organe sau țesuturi-țintă și asupra proceselor metabolice.

IG FARBEN = IG Farben (abreviere de la *Interessen-Gemeinschaft Farbenindustrie AG*), consorțiu german de companii din industria chimică. Fondat în 1925, acesta producea inițial coloranți și vopsele, dar a demarat cercetări în domeniul chimiei avansate, ajungând să dețină monopolul pe piața produselor chimice în perioada interbelică. IG Farben a produs Zyklon B, folosit la gazarea deținuților din lagărele de concentrare naziste, și a colaborat intens cu autoritățile naziste. Oficial lichidat în 1952, a continuat să fie cotelat pe piața bursieră până în 2003.

IATROGENIE (din gr. *iatros* - medic, *gennan* - a produce) = stare psihică aparentă la un bolnav, ca urmare a tratamentului medical sau chirurgical.

„ILUMINATI” = grupare ocultă de orientare malefică, adoratoare a lui Lucifer, care conduce din umbră celelalte organizații: Consiliul pentru Relații Externe (SUA), Grupul Bilderberg (care grupează lideri politici din întreaga lume), Clubul de la Roma, Ordinele masonice și Mișcarea ecumenică - toate acestea pentru promovarea și instaurarea Noii Ordini Mondiale și a unui guvern mondial. Societatea secretă „Iluminații din Bavaria” a fost fondată în 1776 și scoasă în afara legii de către statul bavarez în 1785 (la mai puțin de 10 ani de la înființarea sa), după descoperirea unor documente secrete care dezvăluiau planurile „Iluminaților” de a organiza revoluții pentru răsturnarea monarhiilor europene. În mai puțin de 10 ani de existență, această societate secretă și-a pus amprenta asupra evoluției ulterioare a istoriei europene, dar și asupra celorlalte societăți secrete, precum Francmasoneria. Atunci a fost pentru prima dată când planurile secrete ale celor care conduc din umbră această planetă au fost dezvăluite: *Noul Testament Diabolic*, care le aparține Iluminaților din Bavaria, seamănă surprinzător de mult cu *Protocolurile secrete ale măștrilor francmasoni*. Modul surprinzător și miraculos în care s-a produs această dezvăluire arată fără îndoială intervenția divină salutară: un mesager secret al Iluminaților a fost lovit de trăsnet și, datorită documentelor găsite de Poliție asupra lui, s-a făcut o percheziție la reședința conducătorului organizației, Adam Weishaupt. Prin intermediul deconspirării Iluminaților din Bavaria, s-a putut afla despre planurile oculte de dominare a lumii

de către un grup restrâns de oameni.

IMUNITATE (din lat. *immunis* - scutit, apărut, liber) = stare de rezistență specifică a unui organism față de acțiunea microbilor patogeni sau a produșilor toxici ai acestora. Poate fi naturală sau dobândită.

INFARCT MIOCARDIC (din lat. *infarcire* - a umple + gr. *mys* - mușchi, *kardia* - inimă) = necroză (moarte celulară) zonală a mușchiului cardiac, datorată opririi irigației sanguine prin vasul corespunzător teritoriului respectiv. Infarctul miocardic se poate complica cu șoc cardiogen, insuficiență cardiacă, aritmii cardiace. Riscul de infarct miocardic crește în cazul sedentarismului, obezității, hipercolesterolemiei, hipertensiunii arteriale, aterosclerozei, fumatului, consumului de alcool, cafea și carne, stresului psihoemoțional.

INSECTICID (din lat. *insectum* - insectă, *caedere* - a omori) = produs de origine sintetică sau vegetală, utilizat pentru distrugerea insectelor. Cele sintetice, dar și unele naturale, pot fi răspunzătoare de intoxicațiile grave prin absorbție accidentală, prin inhalatie sau prin contact.

INSUFICIENȚĂ CARDIACĂ = stare patologică, manifestată prin imposibilitatea miocardului de a mai asigura un debit cardiac suficient în raport cu nevoile organismului.

INTOXICAȚIE (din gr. *toxikon* - otravă) = ansamblul de modificări patologice organice sau funcționale produs de pătrunderea în organism a unor substanțe toxice; otrăvire.

IONI (din gr. *ion* - mergător, derivat din *ienai* - a merge) = grup de atomi care au o încărcătură electrică pozitivă (obținută prin pierdere) sau încărcătură negativă (obținută printr-o acumulare) de unul sau mai mulți electroni. Atomii care au sarcină pozitivă se numesc cationi, iar cei care au sarcină negativă se numesc anioni.

ISCHEMIE (din gr. *ischaimos* - hemostatic: *tschein* - a reține, *haima* - sânge) = întrerupere a circulației sanguine într-un țesut sau organ, datorită unui spasm arterial sau astupării unui vas.

KIRLIAN (PROCEDEUL) = cunoscută și sub numele de *fotografia Kirlian*, această metodă constă în înregistrarea unui obiect expus într-un câmp electric de înaltă tensiune și frecvență. În imaginile astfel obținute, obiectul fotografiat este înconjurat de un halou luminos, policrom (aura bioenergetică). *Fotografia Kirlian* se poate realiza atât structurilor vii, cât și structurilor ne-vii. Structurile anorganice au o imagine statică, monocromă și reproductibilă. Structurile organice au o imagine dinamică, variabilă de la un moment la altul și de la o stare a organismului la alta. Diverselor stări funcționale ale organismului, normale sau patologice, le corespund culori specifice, care diferă în funcție de starea fiziologică a organismului.

LACTOZĂ = substanță organică incoloră, solidă, cu gust dulce, care se extrage din zer, folosită în industria de medicamente.

LAPAROSCOPIE (din gr. *lapara* - abdomen, *skopein* - a privi) = metodă de investigare a cavității abdominale și a organelor abdominale cu un instrument optic.

LEUCEMIE (gr. *leukos* - alb) = proces proliferativ neoplazic al globulelor albe ale sângelui.

LEUCOCITOZĂ = creștere patologică a numărului de globule albe din sânge (în procesul de apărare a organismului contra bolilor infecțioase).

LIANT (din lat. *ligare* - a lega, a fixa, a uni) = care

are proprietatea de a produce efectul de coeziune într-un amestec de substanțe.

LIMFOCIT, LIMFOCITE (din lat. *lympa* - apă, *kytos* - celulă) = leucocită cu nucleul foarte voluminos, care se găsește în limfă și în sânge și care are un rol important în procesul de imunitate.

LIMFOM = tumoare cu aspect de ganglion limfatic, constituită din limfocite.

LIMFOM MALIGN NON-HODGKIN = tip de cancer la nivelul sistemului limfatic. Limfomul ne-Hodgkinian este o formă de cancer a limfocitelor, celule care în mod normal apără organismul împotriva infecțiilor. Limfomul apare atunci când aceste celule de apărare se înmulțesc necontrolat și nu își mai pot îndeplini funcțiile. Se manifestă prin tumefacție dureroasă a unui sau mai multor ganglioni limfatici superficiali sau cu localizare predominantă la nivelul tiroidei, stomacului, mezenterului, colonului, rectului, rinichiului, osului, ochiului sau sistemului nervos central sub forma unei tumori.

LIOFILIZARE = procedeu de conservare a unor produse biologice, alimente, medicamente etc, constând din sublimarea apei cu ajutorul vidului, din produsele în prealabil congelate.

LITIAZĂ RENALĂ (din gr. *lithos* - piatră, lat. *renes* - rinichi) = boală caracterizată prin formarea patologică de nisip sau de calculi în anumite organe sau în canalele excretoare; calculoză.

LITIAZĂ (CALCULOZĂ) = afecțiune caracterizată de precipitarea, sub formă de calculi (vezi **CALCUL**), a anumitor compuși chimici organici sau anorganici la nivelul aparatului urinar (litiază urinară), al sistemului canalelor biliare (litiază biliară) sau al glandelor salivare. Eliminarea calculilor este însoțită de dureri foarte lente.

LOBBY (engl. *lobby* - culoar, trecere) = grup de persoane care influențează, din afară, hotărârile unui parlament; grup de presiune.

LUBRIFIANT (din lat. *lubricus* - alunecos, glisant) = care are proprietatea de a unge.

LUCIFER (din lat. *lux* - lumină, *ferre* - a purta, a duce) = Lucifer (o traducere latină a numelui ebraic *Hilel Ben Șahar*, însemnând „aducătorul de lumină”), era inițial o denumire astrologică romană pentru „Luceafărul dimineții”, planeta Venus. În credința creștină, Lucifer este considerat un înger decăzut, identificat cu Satan, înfrățirea răului și un dușman al lui Dumnezeu.

LUPUS (din lat. *lupus* - ulcer) = termen învechit, desemnând ulceratii întinse, cu evoluție lentă, localizate în special pe față, de cauză tuberculoasă sau autoimună (lupus eritematos diseminat).

LUPUS ERITEMATOS DISEMINAT (lat. *lupus* - ulcer, gr. *erythema* - roșeață, lat. *disseminare* - a răspândi, a împrăști) = boală inflamatorie de origine autoimună, ce afectează un mare număr de organe. În timpul puseelor, apare febră, inapetență, scădere în greutate, tulburări articulare, cutanate, renale, nervoase, cardiovasculare, respiratorii, hematologice.

MACHIAVELIC (de la numele personajului istoric Niccolo Machiavelli) = care este abil și fără scrupule; perfid, viclean.

MELATONINĂ (din gr. *melas* - negru) = hormon natural, întâlnit la majoritatea mamiferelor și oamenilor și chiar în alge. La om este produs de epifiză (glanda pineală), care intervine în reglarea ritmului circadian; este secretat în special noaptea, determinând un somn odihnitor și care ajută la regenerarea organismului,

având un rol antidepresiv foarte important. Procesul de sinteză a melatoninei se realizează sub acțiunea enzimelor, a căror activitate este influențată de regimul alimentar. Melatonina intră în sistemul circulator sanguin și se dispersează în întregul organism, realizând în decurs de câteva ore funcții de reglare. Spre orele 2-4 noaptea, sinteza melatoninei încetează și cantitatea aflată în sânge scade treptat. Tocmai datorită faptului că este produsă în perioada nopții, este numită „hormonul întinericului”.

METHEMOGLOBINĂ = pigment sanguin anormal, brun-deschis, datorat oxidării hemoglobinei.

MICROBIOLOGIE = ramură a biologiei, care se ocupă cu studiul morfologiei și fiziologiei microorganismelor, cu metodele de combatere a microorganismelor patologice pentru animale și plante și de folosire a celor ne-patologice.

MICROGRAM (μg) = unitate de măsură a masei, egală cu o milionime de gram.

MIGRENĂ (din gr. *hemikrania*: *hemi* - jumătate + *kranion* - craniu) = durere de cap, de obicei pe o singură parte, care survine în accese ce pot dura între 12 și 24 de ore, însoțită de greață, vărsături, uneori și de tulburări de vedere.

MISCIBIL (lat. *miscere* - a amesteca) = (despre substanțe) care poate forma (împreună cu altă substanță) un amestec omogen.

MITOCONDRII (din gr. *mitos* - filament, *khondros* - granulă) = elemente ale celulei, cu dimensiuni între 0,5 și 1 micron și care se află în citoplasma celulară. Mitocondriile împreună cu celelalte incluziuni citoplasmice formează condriozomul. Ele sunt suportul enzimelor și sediul unor importante reacții biochimice.

MONOPOL (din gr. *monos* - unic, *polein* - a vinde) = drept exclusiv al cuiva, de obicei al statului, de a dispune de ceva, de a efectua ceva; dominație într-un domeniu, într-una sau mai multe ramuri economice.

MUTAGEN (derivat din lat. *mutare* - a schimba) = (agent) care produce o mutație.

MUTAȚIE (din lat. *mutatio* - schimbare, alterare) = în genetică, *mutația* este un fenomen generat de o stare foarte puternică și suficient de constantă de *rezonanță* cu o anumită energie subtilă din *macrocosmos*, grație căruia o genă plasată într-un anumit loc pe cromozom se transformă într-o *aielă* (formă diferită a unei gene, care, datorită proceselor specifice de rezonanță cu anumite energii subtile din *macrocosmos* pe care le intermediază, determină după aceea o trăsătură diferită a unui caracter). În natură există întotdeauna o saturație cu mutații. Ele sunt prezente și apar mereu la plante, bacterii, ciuperci, animale, inclusiv la om. În populațiile umane, mutațiile afectează însușiri morfologice, fiziologice, psihice sau mintale. De exemplu, gena determinantă a hemofiliei a apărut și apare prin mutație. Rolul mutației în evoluție se limitează la „producerea noului”, care însă nu e capabil de a ieși pe arena evolutivă decât sub acțiunea factorilor evoluției. Mutația este materialul evoluției.

NANOGRAM (ng) = a miliardă parte dintr-un gram.

NARCOZĂ (din gr. *narkosis* - toropeală) = stare caracterizată prin pierderea cunoștinței, relaxare musculară, diminuarea sensibilității și a reflexelor, provocată artificial prin acțiunea substanțelor narcotice asupra centrilor nervoși, în special în timpul intervențiilor chirurgicale.

NARCOTIC (din gr. *narkotikos* - care are

proprietatea de a amorți; derivat din gr. *narke* - amorțeală, insensibilitate) = substanță cu acțiune deprimantă, reversibilă, asupra oricărei celule vii și în special asupra celulelor sistemului nervos central; suprimă starea de conștiență, provocând starea de somn profund.

NEFROTOXICITATE (din gr. *nefros* - rinichi) = capacitatea unor substanțe de a fi toxice pentru rinichi.

NEFROZĂ (din gr. *nefros* - rinichi) = afecțiune cronică a rinichiului, produsă de tulburări metabolice.

NEMATODE (din gr. *nema* - filament + *eidos* - formă) = (zool.) clasă de viermi filiformi paraziți, care au în partea din față o gură aparentă.

NEUROTOXICITATE = condiție sau stare care vătămă sistemul nervos și/sau creierul, distrugând neuronii. Neurotoxicitatea apare în urma expunerii la substanțe toxice artificiale sau naturale, numite neurotoxine, care alterează activitatea normală a sistemului nervos prin afectarea țesutului nervos. Poate apărea în urma expunerii la substanțe utilizate în chimioterapie, radioterapie, terapii medicamentoase sau transplante de organe, consumarea unor anumite alimente sau aditivi alimentari etc.

NEUROTRANSMIȚĂTORI (MEDIATORII CHIMICI) = substanțe chimice care se găsesc în sistemul nervos (de exemplu, creier), prin intermediul cărora se face transmiterea, modularea și amplificarea impulsurilor nervoase în sinapse (zona de contact dintre doi neuroni).

NITROZAMINĂ = unul din cei 4000 de aerosoli iden-tificați în fumul de țigară. Substanță cu efect cancerigen dovedit, care se formează la capătul incandescent al țigării, de unde se eliberează nu numai în fumul inspirat, ci și în aerul din jur, afectând astfel și fumătorii pasivi din anturajul fumătorilor.

NOCIV (din lat. *nocivus*, derivat din lat. *nocere* - a vătăma) = vătămător, distrugător (pentru sănătatea, viața, dezvoltarea cuiva).

NOUA ORDINE MONDIALĂ = conform multor gânditori progresiști, Noua Ordine Mondială este o încercare a elitelor internaționale de a monopoliza realitatea politică și economică la scară globală. De asemenea, se susține că include modificările demografice, în special politicile de depopulare cu scopul reducerii populației lumii prin răspândirea, mai ales cu ajutorul vaccinurilor, a unor boli incurabile noi (SIDA, EBOLA), războaie de multe ori atipice (atacuri geoclimatice, implementarea unor guverne străine de interesele popoarelor respective), tratamente nenaturale, costisitoare și ineficiente. Implementarea cu succes a Noii Ordini Mondiale ar marca sfârșitul democrației, sfârșitul autodeterminării naționale, sfârșitul drepturilor omului și sfârșitul multor servicii publice (incluzând sănătatea și învățământul), o etapă importantă fiind realizarea controlului total asupra populației, prin implementarea de microcipuri ce conțin codul cu bare cu cifra 666, semnul Anticristului din Biblie.

NUCLEOPROTEINĂ (fr. *nucléoprotéine*) = substanță care este alcătuită din acizi nucleici și proteine bazice - constituenții fundamentali ai nucleului celulei.

NUTRIMENT (lat. *nutrimentum* - aliment, hrană) = substanță hrănitoare, care aparține nutriției, substanță care hrănește țesuturile.

OBSTRUCȚIE INTESTINALĂ (din lat. *obstructio* - închidere, blocare) = blocarea traiectului liber

al intestinului, având ca urmare imposibilitatea parcurgerii de către alimente a tractului intestinal. Deasupra obstacolului care blochează calea digestivă, tubul digestiv este destins.

OCULT / OCULTARE (din lat. *occultus* - ascuns, secret) = Termenul „ocultare” are mai multe sensuri, care se completează reciproc. În acest context, se referă la faptul că respectiva organizație este ascunsă, secretă.

ORDINUL SKULL&BONES = a fost înființat la Colegiul Yale din New Haven, Connecticut, în anul 1832. El este cel mai vechi și cel mai prestigios dintre cele șapte societăți secrete de la Yale. De la înființarea sa, *Skull&Bones* a inițiat doar circa 1.200 de membri. Acest număr mic subliniază teribila concentrare de putere în mâinile membrilor săi. Fiecare membru *Skull&Bones* este, în realitate și în termeni practici, o parte a unui mic grup de elită, format din tineri absolvenți ai Colegiului Yale, cei mai mulți din familiile bogate și proeminente WASP (White Anglo Saxon Protestant), care intră în lumea politică, a afacerilor, finanțelor, spionajului sau educației, unde vor începe să-și lase amprenta lor nefastă și satanică în lume.

OREION (fr. *oreillons*) = boală contagioasă și epidemică de natură virotică, frecventă în cazul copiilor, care se manifestă prin febră și prin inflamarea glandelor salivare parotide.

ORGANISM MODIFICAT GENETIC (OMG) = *organism modificat genetic* sau *transgenic* este termenul cel mai des folosit pentru a defini o plantă de cultură sau un animal aparent normal, căruia, prin intermediul unor tehnici de inginerie genetică, i s-au transferat gene de la alte specii (plante, animale, bacterii, virusuri sau chiar gene umane), pentru a-i conferi anumite proprietăți noi.

OSTEOARTRITĂ (din gr. *osteon* - os și lat., gr. *arthritis* - boală a articulațiilor, gută) = inflamație care cuprinde atât articulația, cât și partea osoasă din jur.

OSTEOMALACIE (fr. *ostéomalacie*; din gr. *osteon* - os și *malakia* - înmuiere) = decalcifiere osoasă a adultului și a subiectului vârstnic. Osteomalacia, echivalentul la adult al rahitismului de la copii, este provocată de o slabă mineralizare osoasă, legată, la rândul ei, de o carență în vitamina D.

OSTEOPOROZĂ (din gr. *osteon* - os și *poros* - por) = afecțiune care constă într-un dezechilibru între activitatea celulelor care asigură formarea țesutului osos și activitatea celulelor care asigură distrugerea țesutului osos. Osul este mai puțin dens, deci mai fragil. Principalele manifestări ale osteoporozelor sunt fracturile.

OSTEOSARCOM (din gr. *osteon* - os și lat. *sarcoma*, derivat din gr. *sarx* - carne) = tumoare malignă a oaselor, de natură conjunctivă.

OSTEOSCLEROZĂ (din gr. *osteon* - os și *scleros* - tare, rigid) = creștere a densității osoase, adesea ca o reacție la o leziune din vecinătate.

OTRAVĂ (sl. *otrava*) = substanță chimică toxică, care, introdusă sau formată în organism, provoacă tulburări importante, leziuni grave etc. și uneori moartea; venin.

PARODONȚIU = complex morfologic funcțional, care asigură fixarea dinților în osul maxilar.

PARODONTOZĂ = proces patologic al parodontiului, constând în retragerea gingiilor. Boală genetică, dar care este agravată de: tutun, consumul de alcool, tartru dentar (piatra pe dinți), igiena bucală

defectuoasă, lucrări protetice defectuoase etc.

PARALIZIE (din gr. *paralysis*: *para* - în lungul + *lysis* - dizolvare) = abolire de origine neurologică a motricității unuia sau a mai multor mușchi.

PARANOIA (din gr. *paranoia* - nebunie) = nume generic pentru un grup de boli psihice cronice, care se manifestă prin lipsă de logică în gândire, idei fixe, susceptibilitate, orgoliu exagerat, mania persecuției, halucinații etc; boală care face parte din acest grup.

PARESTEZIE (derivat din gr. *para* - alături + *aisthesis* - senzație) = senzație anormală, nedureroasă, dar neplăcută, simțită pe piele. Paresteziile traduc o atingere a fibrelor nervoase și se observă în diferite afecțiuni neurologice. O parestezie se manifestă prin semne spontane ca furnicături, redoare a pielii (piele carbonată), amorțire.

PASTEURIZA (A) (de la numele savantului francez Louis Pasteur) = a steriliza prin încălzire, de obicei la o temperatură de până la 120-140°C, și apoi prin răcire bruscă, pentru a preveni alterarea, pentru a distruge flora patogenă a produselor alimentare fermentabile (în special a laptelui).

PERICARP (din gr. *perikarpion*: din *peri* - împrejur + *karpos* - fruct) = ansamblul straturilor de țesuturi care alcătuiesc pereții unui fruct; învelișul exterior al unui fruct, care acoperă semințele.

PESTICIDE (din engl. *pest* - insectă sau plantă dăunătoare, parazită + *cide*, din lat. *caedere* - a lovi, a doborî, a ucide) = substanță chimică cu toxicitate mare, folosită în agricultură pentru distrugerea dăunătorilor.

PIGMENTA (A SE) (din lat. *pigmentum* - culoare) = (despre celule, țesuturi, părți ale plantelor și ale animalelor) a se colora prin pigmenții care se formează prin acțiunea soarelui, în urma unor tulburări funcționale etc.

PNEUMOCONIOZĂ (gr. *pneumon* - plămân, *konis* - praf) = boală pulmonară cronică, cu caracter profesional, consecință a iritației provocate de inhalarea masivă și îndelungată și fixarea pe plămâni a unor pulberi (de azbest, de cărbune, de bioxid de siliciu, de fier etc.), care determină inflamația și apoi sclerozarea lor.

POLIDIPSIE (din gr. *polys* - mult + *dipsos* - sete) = sete excesivă, patologică, caracteristică pentru unele boli precum diabetul zaharat, diabetul insipid și unele boli psihice.

POLIMERIZA (A) = a (se) uni (spontan sau prin diverse reacții chimice) mai mulți monomeri în polimeri, prin păstrarea compoziției procentuale inițiale și așezarea atomilor în moleculă.

POLINEUROPATIE (din gr. *polys* - mult + gr. *neuron* - nerv, *pathos* - suferință) = leziune sistemică a nervilor periferici, motori și senzitivi, care se traduce prin slăbiciune motorie și atrofii musculare progresive, cu lipsa reflexelor și pierderea sensibilității la nivelul extremităților.

POLIOMIELITĂ (din gr. *polyos* - cenușiu + *myelos* - măduvă) = boală infecțioasă, epidemică, datorată unui virus specific, caracterizată prin leziuni la nivelul substanței cenușii a măduvei spinării. Se manifestă prin: paralizii flasce de tip periferic, febră, tulburări digestive, somnolență, dureri în mușchii membrelor. Sinonim: *paralizie infantilă*.

PPB (abreviere din engl. *parts per billion*) = o parte dintr-un bilion: adică o parte din 1.000.000.000 de părți, o parte din 10⁹, și o valoare de 1×10⁻⁹. Este echivalentă cu o picătură de apă diluată în 50 m³, o

secundă din (aproximativ) 31 de ani și 7 luni.

PPM (abreviere din engl. *parts per million*) = o parte dintr-un milion: adică o parte din 1.000.000 de părți, o parte din 10^6 , și o valoare de 1×10^{-6} . Este echivalentă cu o picătură de apă diluată în 50 l (aproximativ capacitatea unui rezervor de combustibil al unui automobil compact) sau o secundă din (aproximativ) $11\frac{1}{2}$ zile.

Notăția *parts-per* („părți per”) este folosită în știință și inginerie, pentru a indica proporții relative în cantități măsurate. În chimie, această notație este utilizată pentru a măsura diluții (concentrații). De exemplu, pentru a măsura concentrația mineralelor dizolvate sau a poluanților din apă.

Expresia „1 ppm” semnifică faptul că o substanță dată există într-o proporție relativă de o parte la un milion de părți examinate, de exemplu, un anumit poluant care infestază apa este prezent într-o concentrație de o milionime de gram dintr-un gram de soluție-mostră.

PRINCIPII ACTIVE (DIN PLANTE) = substanțe naturale sintetizate de organisme vegetale, care au acțiuni specifice. Deseori acțiunea principiilor active dominante este potențată de alte substanțe din organismele vegetale care sunt considerate secundare. Pentru a beneficia de un efect mult mai puternic al principiilor active dominante, este recomandată administrarea integrală a respectivului organism vegetal sau a unor părți ale sale. Extractele de principii active din organisme vegetale nu conferă aceeași eficiență terapeutică.

PRION (termen științific format din combinația primelor litere din cuvintele *proteinaceous* și *infectious* + terminația *-on*) = agenți infecțioși nonconvenționali de natură proteică, lipsiți de acid nucleic, care produc un grup de boli neurodegenerative transmisibile (ex. boala vacii nebune sau encefalopatia spongiformă bovină).

PROPORTIA (SECȚIUNEA) DE AUR = este o expresie simbolică a Armoniei, Ordinii și Proporției Divine. Ea se exprimă în domeniul cantitativ prin numărul $\varphi = (\sqrt{5}+1)/2 = 1,618033$. Astfel, putem spune despre două cantități că se află în *Proportia de Aur* dacă raportul lor numeric este egal cu 1,61. Întregul Univers, împreună cu ființele și lucrurile sale, este guvernat de această proporție dumnezeiască. Artiștii Renașterii au evidențiat prezența *Proporției de Aur* la nivelul trupului omenesc. Din punct de vedere statistic, s-a constatat că ombilicul împarte înălțimea trupului într-un raport care variază în jurul *Numărului de Aur*. S-au descoperit și la plante și animale modele de creștere conforme cu *Proportia de Aur*. Numeroase flori prezintă motivul spiralei și cresc într-un tipar bazat pe numărul lui Fibonacci (1, 1, 2, 3, 5, 8, 13 ...), care l-a rândul lui exprimă *Proportia de Aur* prin raportul a doi termeni consecutivi.

PRURIT (lat. *pruritus* - mâncărime) = mâncărime intensă a pielii, care apare în unele boli: icter, urticarie, boli de piele (scabie) etc; se poate observa și fără o cauză obiectivă, constituind în acest caz un semn de nevroză.

PSIHOMETRIE (din gr. *psyche* - suflet și *metron* - măsură) = 1. Ramură a psihologiei, care se ocupă cu cuantificarea și măsurarea fenomenelor psihice. 2. Cuantificare și măsurare a fenomenelor psihice prin utilizarea metodelor experimentale standardizate și etalonate (teste). 3. Capacitatea de a cunoaște istoria unui anumit obiect doar prin simpla sa atingere cu mâna sau cu fruntea.

PSORIAZIS (din gr. *psoriazis* - mâncărime) = boală de piele de cauză necunoscută, caracterizată de descuamarea rapidă a anumitor regiuni tegumentare delimitate precis și situate mai ales pe coate, genunchi, pielea capului etc.

PTOZĂ (din gr. *ptosis* - cădere) = coborâre sau amplasare anormal de joasă a unui organ. O ptoză este de origine congenitală sau poate fi provocată de slăbirea mușchilor și a ligamentelor care au ca funcție menținerea unui organ la locul lui în organism.

PURPURĂ (fr. *purpura* - purpura) = boală caracterizată prin apariția pe suprafața pielii a unei erupții hemoragice, constituite din pete punctiforme sau mai întinse și cu contur neregulat, datorate alterării peretelui vaselor capilare, însoțite de creșterea fragilității și permeabilității acestora, sau de scăderea numărului de trombocite din sânge.

PUSTULE (din lat. *pustula* - bubă cu puroi) = vezicule cu conținut lichidian inițial limpede, apoi purulent, ce apar pe piele în caz de infecții (și nu numai) de etiologie variată.

RADIAȚIE (lat. *radiationem* - strălucire, radiație) = emisie de unde sonore, electromagnetice etc. sau de particule care se propagă sub formă de raze în toate direcțiile; ansamblul particulelor emise de un corp; radiere.

REFRIGERA (A) = a (se) răci până la o temperatură apropiată de punctul de înghețare.

RETROVIRUS = virus cu ARN din familia *Retroviridae*. Această familie cuprinde oncovirusurile, lentivirusurile și spumavirusurile. Denumirea de retrovirus vine de la faptul că aceste virusuri utilizează o enzimă, numită transcriptază inversă (sau reverstrascriptază), pentru a transforma ARN-ul lor în ADN și, astfel, se multiplică în celule.

Lentivirusurile sunt cele care provoacă, atât la om, cât și la animale, boli cu evoluție lentă, precum SIDA (HIV 1 și HIV 2, adică virusul imunodeficienței umane 1 și 2).

Oncovirusurile, numite așa deoarece poartă o oncogenă, gena care favorizează apariția unui cancer, sunt responsabile, la om și la animale, de cancere precum leucemia (VLTH 1 și VLTH 2, adică virusurile limfotropice ale celulelor T umane 1 și 2).

Spumavirusurile sunt, în general, considerate virusuri nepatogene, dar se evocă rolul lor eventual în anumite patologii, îndeosebi în boala lui Basedow.

RINITĂ (din gr. *rhis* - nas) = inflamație acută a mucoasei nasului. Sinonime: *coriză*, *guturai*.

RUBEOLĂ (din lat. *rubeolus* - roșcat) = boală infecțioasă și contagioasă acută, provocată de un virus, care se manifestă prin erupție cutanată, febră, mărirea ganglionilor cervicali, tuse etc.

RUJEOLĂ = pojar; boală infecțioasă acută, extrem de contagioasă, de cauză virală, caracterizată de erupții cutanate caracteristice.

SALMONELOZĂ = boală infecțioasă, provocată de bacteria *Salmonella*, la animale și păsări, transmisibilă și omului, putând provoca tulburări intestinale sau abort; paratifoza.

SCHIZOFRENIE (din *skhizein* - a scinda + *phren* - diafragmă, inimă, minte; termen medical inventat în 1910 de psihiatrul elvețian Eugen Bleuler) = boală mintală cronică, ce se caracterizează prin slăbirea și distrămarea progresivă a funcțiilor psihice și prin pierderea contactului cu realitatea.

SCLEROZĂ (din gr. *sklerosis* - întărire) = modalitate de „reparație” a unor țesuturi și organe,

prin înlocuirea cu țesut conjunctiv bogat în fibre de colagen. Reparația este însă defectuoasă, pentru că afectează în proporții variate buna funcționare a organului care suferă procesul de scleroză.

SCLEROZĂ LATERALĂ AMIOTROFICĂ (ALS), sin. **BOALA CHARCOT, BOALA LOU GEHRIG** = se caracterizează printr-o pierdere (reducere) progresivă a anumitor celule nervoase ale creierului și măduvei spinării, denumite *neuroni motori*. Neuronii motori comandă mușchii voluntari, mușchi care fac posibilă mișcarea. ALS este o boală progresivă, invalidantă, fatală. Mersul, vorbitul, mâncatul, înghițitul și alte funcții fundamentale devin mai dificile cu timpul. Această afecțiune poate cauza diferite leziuni, boli și alte complicații. Unul până la doi oameni din 100000, dezvoltă ALS în fiecare an. Bărbații sunt afectați mai des decât femeile. Cu toate că poate debuta la orice vârstă, este mai frecventă în cazul adulților și al vârstnicilor. Cauzele apariției ei sunt necunoscute. Circa 5-10% din oamenii cu ALS prezintă o formă moștenită a bolii. Scleroza laterală amiotrofică nu este contagioasă.

SCLEROZĂ MULTIPLĂ = afecțiune neurologică cronică, ce afectează sistemul nervos central, în mod special creierul, măduva spinării și nervii optici. Scleroza multiplă poate provoca reducerea forței musculare și a controlului, tulburări de vedere, de echilibru, ale sensibilității și ale funcțiilor mintale.

SEROTONINĂ (din: *sero-*, derivat din *serum* - fluid apos + *tonikos* - pentru întindere) = substanță prezentă în celulele tractului gastrointestinal, în creier, în plachetele sanguine ale unor mamifere, cu rol important în contractia musculaturii netede, în dilatarea capilarelor, în creșterea permeabilității vaselor mici.

SINDROM (gr. *syndrome* - concurs: din *syn* - cu + *dromos* - cursă) = ansamblu clinic al simptomelor și/sau semnelor, observabil în majoritatea stărilor patologice.

SINDROMUL DE MIALGIE EOZINOFILICĂ (EMS) = sindrom caracterizat prin dureri musculare și creșterea eozinofilelor (elemente ale sângelui, care cresc în reacții de hipersensibilitate).

SINDROMUL DOWN (MONGOLISM, TRISOMIE 21) = aberație cromozomială ce se traduce printr-un handicap mintal și un aspect fizic caracteristic. Aspectul feței îl evocă pe cel al popoarelor mongole.

SINERGIE (gr. *synergia* - cooperare, ajutor, asistență: din gr. *syn* - cu, *ergon* - acțiune) = termen folosit pentru a descrie un câmp energetic care este creat prin combinarea mai multor părți constitutive ale unui anumit sistem energetic, dar care cuprinde mai mult decât suma proprietăților acestor părți, luate individual. Spre exemplu, dacă partea A are proprietăți de valoare egală cu 1, și partea B are proprietăți de valoare egală cu 2, ne-am putea aștepta ca din suma lui A și B să obținem proprietăți de valoare egală cu 3. Sinergia face ca, în mod tainic, prin însumarea lui A și B, rezultatul să fie cu mult mai mare decât 3. Acest principiu este întâlnit, de pildă, în combinațiile de medicamente, de aditivi chimici, de substanțe artificiale, care împreună au efecte nocive mult mai puternice decât efectele fiecăruia luat separat.

SOMATIC (din gr. *soma* - corp) = care aparține sau este caracteristic trupului.

SPASM (din gr. *spasmos* - contracție) = contracție involuntară, neritimică a unui mușchi izolat sau a unui grup muscular. Spasmele survin izolat sau în serii și pot fi dureroase sau nu. Spasmele se observă în anumite

boli, în particular neurologice, dar pot, de asemeni, să survină spontan, în afara oricărei afecțiuni severe (sughit, crampe).

SPECTRU (derivat din lat. *specere/spicere* - a vedea, a privi) = ansamblul radiațiilor de frecvențe diferite, care alcătuiesc o radiație electromagnetică complexă.

SPINA BIFIDA (lat. *spina bifida*) = malformație congenitală a coloanei vertebrale, caracterizată prin lipsa de sudură a arcurilor vertebrale, situată de obicei în regiunea lombară și sacrală.

STERILIZA (A) (din lat. *sterilis* - steril, arid, neproductiv) = a distruge microbii dintr-un mediu sau de pe un obiect; a face să fie steril.

STOMATITĂ (din gr. *stoma* - gură) = inflamație a mucoasei cavității bucale.

STRES (constrângere, forță, efort, tensiune) = stare de alarmă a organismului, provocată de variații factori nocivi, indiferent de natura acestora, care acționează o perioadă suficient de lungă de timp sau cu o intensitate foarte mare.

SUB-LETAL (derivat din lat. *letal* - fatal, mortal) = aproape mort; vecin cu moartea; în măsură să provoace moartea.

SURFACTANT, sin. **AGENT ACTIV DE SUPRAFAȚĂ, AGENT DE SUPRAFAȚĂ** (abreviere din *surface+active+agent* - agent activ de suprafață) = agent de umezire, ce reduce suprafața de tensiune a unei substanțe lichide, permițându-i să se răspândească și să pătrundă mai ușor. Există surfactanți anionici, non-ionici, cationici și amfoterici.

SUSPENSIE (din lat. *suspensio* - suspendare) = (chim.) sistem dispers solid-fluid, în care faza solidă dispersă este în echilibru sau are un ritm de depunere neglijabil.

ȘOC (fr. *choc* - atac violent) = stare patologică gravă, provocată de acțiunea unui agent dăunător puternic asupra organismului sau de acțiunea unui agent obișnuit ori repetat asupra unui organism slăbit (traumatism, infecție, hemoragie, intoxicație, act chirurgical etc.), manifestată prin dezechilibru nervos, urmat de dezechilibrul funcțiilor circulatorii și respiratorii.

ȘOC ANAFILACTIC (din gr. *ana* - contrar, *phylaxia* - apărare) = reacție violentă a organismului, provocată de injectarea sau înghițirea unei anumite substanțe.

TAHICARDIE (din. gr. *tachys* - rapid, *kardia* - inimă) = accelerare anormală a ritmului cardiac, la peste 90 de pulsații pe minut. Ritmul cardiac normal variază, la majoritatea subiecților, de la 60 la 90 de pulsații pe minut, cu o medie de 70 până la 80.

TALIDOMIDĂ (engl. *thalidomide* - abreviere a *phthalimidoglutarimide*) = tranchilizant și antivomitiv, cu acțiune nocivă asupra fătului, când este administrat femeilor gravide. Copiii afectați se nasc cu anomalii congenitale grave (pielea de culoare cenușie și cu mâini diforme, ca niște cioturi).

TENESM = simptom care apare în unele boli, caracterizat prin necesitatea inefficientă și uneori dureroasă de a urina sau de a defeca.

TERATOGEN (FACTOR) (derivat din gr. *teras* - monstru) = (despre medicamente, de exemplu) care antrenează o perturbare a dezvoltării embrionare sau fetale atunci când este administrat unei femei gravide.

TETANOS (din gr. *tetanos* - spasm muscular, întindere, tensiune) = boală infecțioasă gravă, caracterizată printr-o contracție permanentă și foarte

dureroasă a mușchilor.

TOMOGRAFIE COMPUTERIZATĂ (din gr. *tome* - secțiune, *graphein* - a scrie) = Metodă de radiografie(re) care permite obținerea de imagini de la diferite adâncimi ale unui organ. Tomografia computerizată (CT) folosește razele X pentru a crea imagini detaliate ale structurilor din interiorul trupului. În timpul testului, pacientul va sta întins pe o suprafață plană (masă) ce este legată la un scanner, care are formă cilindrică. Scannerul trimite pulsuri de raze X spre acea parte a trupului ce se dorește investigată. O parte a aparatului este mobilă, astfel încât poate efectua imagini din mai multe poziții. Imaginile sunt memorate în computer. O substanță iodată (substanța de contrast) poate fi folosită pentru a vizualiza mai bine structurile și organele investigate. Această substanță de contrast poate fi folosită pentru a investiga fluxul sanguin, pentru a decela tumori sau alte afecțiuni. Substanța poate fi administrată intravenos (IV), oral sau poate fi introdusă în diverse alte părți ale organismului (de exemplu, în rect). Imaginile pot fi realizate înainte și/sau după administrarea substanței de contrast.

TOXIC (din lat. *toxicum* - otravă) = care poate intoxica, otrăvi; otrăvitor; otravă.

TOXICITATE (din lat. *toxicum* - otravă) = proprietate a unei substanțe, a unui mediu de a fi toxic. *Coeficient de toxicitate* - cea mai mică masă de substanță nocivă care poate ucide un animal, doză mortală minimă a unei otrăvi, care în general este raportată la greutatea animalului. Aproape toate produsele devin toxice începând cu o anumită doză.

TOXINĂ (din lat. *toxicum* - otravă) = substanță otrăvitoare cu acțiune toxică produsă de bacterii, de paraziți și de unele ciuperci; otravă.

TRANCHILIZANT (fr. *tranquillisant*; din fr. *tranquille* - liniștit) = medicament utilizat pentru capacitatea sa de a diminua un exces de activitate psihică.

TUMOARE (din lat. *tumor* - umflătură) = 1. excrescență, umflătură; 2. proliferare (înmulțire) celulară pato-logică, fără caracter de regenerare, care nu ține seama de necesitățile și controlul organismului, cu o importantă autonomie (independență) în raporturile sale cu țesuturile învecinate, având caractere biologice diferite.

a) **TUMOARE BENIGNĂ** (din lat. *benignus* - binevoitor) = tumoare în general încapsulată, cu evoluție lentă, fără caracter invaziv și care nu alterează starea generală a organismului.

b) **TUMOARE MALIGNĂ** (din lat. *malignus* - de natură rea, perfid, răuvoitor) = cancer; neoplasm; tumoare cu atipii celulare și de aranjament, ducând la alterarea structurii normale a organului în care se formează. Are caracter invaziv, dă metastaze (tumori cu caractere identice tumorii din care provin) localizate la distanță de tumora-mamă, pe cale limfatică sau sanguină, și alterează starea generală a organismului printr-o intoxicație cronică. Prin ansamblul transformărilor produse, tumoarea malignă determină moartea bolnavului.

UHT (Ultra-High Temperature) = temperatură de procesare extrem de înaltă sau tratament de ultra încălzire (ambele abreviate UHT) ce definește procesul de sterilizare parțială a produselor alimentare prin încălzirea lor pentru o scurtă perioadă de timp, aproximativ 1-2 secunde, la o temperatură ce depășește 135°C, care este temperatura necesară

pentru eliminarea completă a sporilor din lapte. Temperatura înaltă reduce timpul de procesare, astfel reducând alterarea produsului (dar, atenție, cu distrugerea nutrimențelor!). Cel mai uzual produs UHT este laptele, dar procesul este utilizat și în producerea sucurilor de fructe, cremelor, a iaurturilor, vinurilor, supelor, compoturilor. Laptele UHT are un termen de garanție de la 6 la 9 luni, până în momentul deschiderii cutiei.

Tehnologia UHT a fost inventată în anii 1960 și a fost acceptată în industria alimentară din anii 1970.

ULCERAȚIE (din lat. *ulceratio* - ulcer, din *ulcus* - rană) = leziune elementară, caracterizată de pierderea de substanță la nivelul pielii sau a mucoaselor, ca urmare a acțiunii unor factori inflamatori, alergizanți sau a unor tulburări trofice.

UMORAL (din lat. *humor* - umoare) = care aparține umorilor, care se referă la umori (lichide biologice intercelulare - sânge, limfă - ce constituie mediul în care trăiesc celulele organismelor). *Teorie umorală* = teorie potrivit căreia funcțiile organismului sunt reglate de umori.

URINĂ (din lat. *urina* - urină) = fluid care conține apă, enzime, hormoni și produși sterili. Urina este produsă de rinichi, este păstrată de vezica urinară și se elimină din corp prin uretră.

URTICARIE (din lat. *urtica* - urzică) = erupție cutanată, constituită din papule sau placarde izolate sau confluențe, însoțită de prurit. Urticaria este o manifestare alergică a pielii față de diverși alergeni alimentari, medicamentoși, înțepături de insecte, lână, fibre sintetice.

VASODILATATOR = produs care generează dilatarea vaselor sanguine; **vasodilatator coronarian** = care produce dilatarea vaselor coronariene; **vasodilatator periferic** = care produce dilatarea vaselor periferice.

VERTIJ (din lat. *vertigo* - amețeală) = senzație de lipsă de echilibru în spațiu, amețeală (care survine mai ales la vederea abisurilor).

VITILIGO (din lat. *vitiligo* - pată albă pe piele) = boală de piele caracterizată prin apariția unor zone albe, lipsite de pigmenti.

XENOBIOTIC (din gr. *xenos* - străin, *bios* - viață) = orice compus chimic care se găsește în organism, dar care nu este produs de către acesta. Astfel de compuși chimici pot fi: medicamentele; substanțele chimice industriale; pesticidele: dioxina, compuși policlorurați bifenilici; alcaloizii; toxinele produse de mușgaiuri.

ABREVIERI

AAD - Asociația Americană a Diabeticilor (<i>American Diabetes Association</i>)	FAO - Organizația Alimentelor și a Agriculturii (<i>Food and Agriculture Organization</i>)
ACSN - Rețeaua de siguranță a consumatorilor de aspartam (<i>Aspartame Consumer Safety Network</i>)	FDA - Administrația Alimentelor și a Medicamentelor (<i>Food and Drug Administration</i>)
ADA - Asociația Americană a Dentiștilor	FD&C - Alimente, Medicamente și Cosmetice (<i>Food, Drugs & Cosmetics</i>)
ADN - acid dezoxiribonucleic	FER - Fundația Europeană Ramazzini
AFQT - Testul pentru calificare în Forțele Armate (<i>Armed Forces Qualification Test</i>)	GMS - glutamat monosodic
AIEA - Agenția Internațională pentru Energie Atomică (<i>International Atomic Energy Agency</i>)	GSK - GlaxoSmithKline
AMA - Asociația Medicală Americană (<i>American Medical Association</i>)	HG - Hotărâre Guvernamentală
ANR - Aport Nutrițional Recomandat	MEA - monoetanolamină
ASS - Administrația pentru Siguranță și Sănătate	MI6 - <i>Military Intelligence Section 6</i>
BIS - Biroul Indian de Standardizare (<i>Bureau of Indian Standards</i>)	MIR - imagini prin rezonanță magnetică (<i>magnetic resonance imaging</i>)
CA - Codex Alimentarius	MIT - Institutul pentru Tehnologie din Massachusetts
CDC - Centrul pentru Prevenirea și Controlul Bolilor (<i>The Centers for Disease Control and Prevention</i>)	MO - Monitorul Oficial
CEE - Comunitatea Economică Europeană (<i>European Economic Community — EEC</i>)	NIDDK - Institutul Național pentru Diabet și Boli Renale și Digestive (<i>National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases</i>)
CEO - Director General Executiv (<i>Chief Executive Officer</i>)	NIEHS - Institutul Național al Sănătății (<i>National Institute of Environmental Health Sciences</i>)
CFR - Consiliul Relațiilor Externe (<i>Council of Foreign Relations</i>)	NIH - Institutul Național al Sănătății (<i>National Institute of Health</i>)
CIA - Agenția Centrală de Informații (<i>Central Intelligence Agency</i>)	NRC - Centrul Național pentru Cercetare (<i>National Research Center</i>)
CMG - Consiliul Medical General (<i>General Medical Council</i>)	NSDA - Asociația Națională a Băuturilor Răcoritoare din SUA (<i>National Soft Drink Association</i>)
CSE - Centrul pentru Știință și Mediu (<i>Centre for Science and Environment</i>)	OMC - Organizația Mondială a Comerțului (<i>World Trade Organization — WTO</i>)
CSPI - Centrul pentru Știință în Interesul Public (<i>Center for Science in the Public Interest</i>)	OMS - Organizația Mondială a Sănătății (<i>World Health Organization</i>)
DBP - dibutil ftalat	PBOI - Comitetul Public pentru Investigație (<i>Public Board of Inquiry</i>)
DCP - dicetopiperazină	ppb - părți per bilion (miliard)
DDT - dicloro-difenil-triclorețan	ppm - părți per milion
DEHP - bi-(2-etilhexil) ftalat	RBGH - Hormonul bovin de creștere (<i>Bovine Growth Hormone</i>)
DHHS - Departamentul de Sănătate și Servicii Umane (<i>United States Department of Health and Human Services</i>)	TCS - tomografie computerizată scanată (<i>computed tomography scan</i>)
DSD - Delta Sigma Delta	UCLA - Universitatea din California, Los Angeles
EEC - electroencefalogramă	WTC - Centrul Mondial al Comerțului (<i>World Trade Center</i>)
EPA - Agenția de Protecție a Mediului (<i>Environmental Protection Agency</i>)	
EFSA - Autoritatea Europeană de Securitate Alimentară (<i>European Food Safety Agency</i>)	
FAA - Federația Americană de Aviație (<i>Federal American Aviation</i>)	

Bibliografie

CĂRȚI:

- Ghidul efectelor aditivilor alimentari uzuali, Editura Shambala, București, 2000
- Minieniciclopedie de medicină naturistă românească, Editura Ram, București, 1994
- Blaylock, Russell, M.D., *Excitotoxins: The Taste That Kills*, Health Press, Santa Fe, 1997
- Blaylock, Russell, M.D., *Health and Nutrition Secrets*, Health Press, Albuquerque, 2006
- Braly, James, Torbet, Laura, *Dr. Braly's Food Allergy and Nutrition Revolution*, McGraw-Hill Companies, octombrie 1998
- Braly, James, Holford, Patrick, *The H Factor Diet*, Piatkus Books, mai 2003
- Braly, James, Holford, Patrick, *Hidden Food Allergies: The Essential Guide to Uncovering Hidden Food Allergies and Achieving Permanent Relief*, Basic Health Publications, septembrie 2006
- Chirilă, Pavel, *Despre alimentația modernă*, Christiana, 2005
- Dawson-Hughes, Bess, Holick, Michael F., *Nutrition and Bone Health*, Humana Press, mai 2004
- Farlow, Christine H., *Food Additives: A Shopper's Guide To What's Safe & What's Not*, KISS For Health Publishing, Econdido, Canada, 2007
- Feingold, Benjamin F., *Feingold Cookbook for Hyperactive Children*, Random House, New York, 1979
- Feingold, Benjamin F., *Why Your Child is Hyperactive*, Random House, New York, 1985
- Fitzgerald, Randall, *The Hundred-Year Lie: How to Protect Yourself from the Chemicals That Are Destroying Your Health*, Plume, iunie 2007
- Kick, Russ, *You Are Being Lied To: The Disinformation Guide to Media Distortion, Historical Whitewashes and Cultural Myths*, The Disinformation Company, aprilie 2001
- Kick, Russ, *Everything You Know Is Wrong: The Disinformation Guide to Secrets and Lies*, The Disinformation Company, iunie 2002
- Kick, Russ, *Abuse Your Illusions: The Disinformation Guide To Media Mirages And Establishment Lies*, The Disinformation Company, mai 2003
- Mercola, Joseph, Degen-Pearsall, Kendra, *Sweet Deception: Why Splenda, NutraSweet, and the FDA May Be Hazardous to Your Health*, Nelson Books, noiembrie 2006
- Mercola, Joseph, Lerner, Ben, *Generation XL: Raising Healthy, Intelligent Kids in a High-Tech, Junk-Food*, Nelson Books, martie 2007
- Moynihan, R., Cassels, A., *Selling Sickness: How the World's Pharmaceutical Companies Are Turning Us All Into Patients*, Nation Books, 2005
- Olney, John W., McGeer, Edith G., *Kainic Acid Tool Neurobio*, Lippincott Williams & Wilkins, 1978
- Pardridge, William M., *The Future of Brain Drug Development*, Cambridge University Press, aprilie 2001
- Pardridge, William M., *Introduction to the Blood-Brain Barrier: Methodology, Biology and Pathology*, Cambridge University Press, decembrie 2006
- Roberts, Hyman J., *Aspartame Disease: An Ignored Epidemic*, Sunshine Sentinel Press, 1 mai 2001
- Roberts, Hyman J., *Protecting mankind, one physician's quest*, Sunshine Sentinel Press, 2007
- Simontacchi, Carol, *The Crazy Makers: How the Food Industry Is Destroying Our Brains and Harming Our Children*, Tarcher, decembrie 2007
- Verrett, Jacqueline, *Eating May Be Hazardous to Your Health*, DoubleDay, septembrie 1975
- Verrett, Jacqueline, *Eating May Be Hazardous to Your Health: How your government fails to protect you from the dangers in your food*, Simon and Schuster, 1974
- Waisman Harry A., Kerr George, *Fetal Growth and Development*, McGraw-Hill, 1971
- Winter, Ruth G., *A Consumer's Dictionary of Food Additives*, Three Rivers Press, ediția a VI-a, octombrie 2004
- Winter, Ruth G., *A Consumer's Dictionary of Cosmetic Ingredients*, Three Rivers Press, ediția a VI-a, martie 2005
- Winter, Ruth G., *Hidden Chemicals, (Amazon Shorts) from Prozac in your water to formaldehyde in your furniture*, Supliment oferit de Amazon.com
- Yiamouyiannis John, *Fluoride the Aging Factor: How to Recognize and Avoid the Devastating Effects of Fluoride*, Health Action Press, a III-a ediție, iunie, 1993
- Zaidi, Mone, Zaidi, *Osteoclast-Osteoblast*, Jai Press, decembrie 1999

CONFERINȚE ȘI PERIODICE

- Blundell, J. E., Hill, A. J., *Paradoxical effects of an intense sweetener (aspartame) on appetite*, The Lancet vol. 1
- Bonner, Mathew R., Sandler, Dale P., Lee, W.J., Dosemeci, M., Hou, L., Hoppin, Jane A., Alavanja, Michael C.R. *Occupational exposure to carbofuran and the incidence of cancer in the agricultural health study*, Articol din Environmental Health Perspectives, Publicat de Thomson Gale, vol. 113, is. 3, 1 martie 2005
- Camfield P. R., Camfield, C. S., Dooley, J. M., Gordon, K., Jollymore, S., Weaver, D. F., *Aspartame exacerbates EEG Spikewave discharge in children with generalized absence epilepsy: A double-blind controlled study*, Neurology, is. 42

- Danielson C., Lyon J. L., Egger M., Goodenough G. K., *Hip fracture and fluoridation in Utah's elderly population*, Journal of the American Medical Association, vol. 268
- Dawson-Hughes, Bess, *Preventing bone loss*, Articol din Family Practice News, International Medical News Group, vol. 32, is. 9

SURSE WEB:

- *Abuse of caffeine pills can land you in intensive care*, Articol din News Medical postat la 17 octombrie 2006, sursa web: <http://www.news-medical.net/?id=20552>
- Articol despre munca de o viață a lui dr. John Yiamouyiannis în slujba oamenilor, de Stephen Barrett, M.D., sursa web: <http://www.quackwatch.org/11Ind/yiamouyiannis.html>
- *Caution: Some soft drinks may seriously harm your health. Expert links additive to cell damage*, articol de Martin Hickman referitor la studiile dr. Peter Piper, publicat în The Independent, la 27 mai 2007, reluat de Belfast Telegraph, la 28 mai 2007, surse web: <http://www.independent.co.uk/health/article258662.html> și <http://www.belfasttelegraph.co.uk/news/health/caution-some-soft-drinks-may-seriously-harm-your-health-1344551.html>
- *Cazul Hertel versus Elveția*, 59/1997/843/1049, judecat la Curtea Europeană a Drepturilor Omului de la Strasbourg, sursa web: http://www.iidh.ed.cr/comunidades/libertadexpresion/docs/le_europeo/hertel%20v.%20switzerland.htm
- *Data on Benzene in Soft Drinks and Other Beverages*, articol postat în data de 16 mai 2007, sursa web: <http://www.cfsan.fda.gov/~dms/benzdata.html>
- *Donald Rumsfeld and Aspartame*, interviu acordat de dr. Betty Martini pentru News with Views, la 9 mai 2004, sursa web: <http://www.newswithviews.com/NWVexclusive/exclusive15.htm>
- *Dr. Betty Martini — Leading the Way for an Aspartame Ban*, articol publicat la 10 februarie 2007, sursa web: <http://www.naturalmatters.net/article.asp?article=2978&cat=7>
- Experimentul realizat de Victoria Iness-Brown, M.A., asupra aspartamului (*My Aspartame Experiment*), sursa web: <http://www.myaspartameexperiment.com>
- *Aspartame and weight loss*, articol realizat de James Bowen, M.D, sursa web: <http://www.rense.com/general3/asper.htm>
- *FDA accused of lying about sweeteners*, scrisoarea adresată de dr. Betty Martini către Jeannie Ertter-Prego, FDA. Sursa web: http://www.wnho.net/fda_accused_of_lying.htm
- *Fluoride & The Brain: An Interview with Dr. Phyllis Mullenix*, de Paul Connett în 18 octombrie 1997, sursa web: <http://www.fluoridealert.org/mullenix-interview.htm>
- Intervi cu Dr. Andrew Wakefield, reprezentantul grupului de cercetători de la Royal Free Hospital School of Medicine, sursa web: <http://briandeer.com/wakefield/royal-video.htm>
- Intervi cu dr. Russell Blaylock, despre efectele devastatoare ale MSG, aspartam și excitotoxine, sursa web: <http://www.naturalnews.com/020550.html>
- Intervi cu dr. Russell Blaylock, *NewsMax's Blaylock Wellness Report*, sursa web: <http://www.newsmaxstore.com/nm/blaylock.cfm>
- Intervi cu dr. Urvashi Rangan despre etichetarea frauduloasă a produselor ecologice, la 21 martie 2005, sursa web: <http://www.organicconsumers.org/Organic/ecolabel032205.cfm>
- Mărturia despre efectele nocive ale îndulcitorilor artificiali depusă de Louis J. Elsas, II, M.D., director al Diviziei de Genetică Medicală și profesor de pediatrie în cadrul Universității din Emory, în fața Congresului American, sursa web: <http://www.wnho.net/nutrasweet testimony.htm>
- Memoriul adresat de dr. Adrian Gross către Dr. Sharp, FDA (1976) și scrisorile adresate senatorului Metzenbaum (oct. 1987, nov. 1987), referitoare la falsa validare a studiilor realizate de compania Searle referitor la efectele aspartamului, sursa web: <http://www.dorway.com/gross.txt>
- *Radiation Ovens: The Proven Dangers of Microwaves*, sursa web: <http://omega.twoday.net/stories/485972/>
- Raportul final realizat de dr. Marcia van Germert, Ph.D, asupra efectelor nocive ale unor pesticide, pentru USDA (United States Departament for Agriculture), Forest Service, la 18 martie 1988, sursa web: http://www.fs.fed.us/foresthealth/pesticide/pdfs/093006_24d.pdf
- Răspusul lui Phyllis Mullenix la solicitarea doctorilor de la MEDCOM referitor la efectele nocive ale fluorurării apei potabile, sursa web: http://www.nofluoride.com/mullenix_bsa.htm
- Scrisoarea lui dr. Russell Blaylock către Miami Herald referitor la aspartam, Miami Herald, 2 februarie 2004, sursa web: http://www.wnho.net/mh_aspartame_letter.htm
- *The Hidden Hazards Of Microwave Cooking*, Sursa web: <http://omega.twoday.net/stories/485968/>
- Transcrierea interviului dr. Urvashi Rangan, realizat de Steve Curwood la postul de radio Living on Earth, în data de 29 iunie 2007, sursa web: <http://www.loe.org/shows/segments.htm?programID=07-P13-00026&segmentID=4>
- *The History of Food Canning*, sursa web: http://www.westlerfoods.com/pdf/canning_process.pdf
- Trocho, C., Pardo, R., Rafecas, I., Virgili, J., Remesar, X., Fernandez-Lopez, J.A., Alemany, M., *Formaldehyde derived from dietary aspartame binds to tissue components in vivo*. Departament de Bioquímica i Biologia Molecular, Facultad de Biología, Universidad de Barcelona, Spain, May 13, 1998, sursa web: <http://www.sweetpoison.com/pdf/Trochostudy.pdf>

CUPRINS

PREFAȚĂ	4	E300-E321: antioxidanții	41
NOUA ORDINE MONDIALĂ ESTE RESPONSABILĂ DE GENOCIDUL BIOCHIMIC PLANETAR	5	Ce sunt antioxidanții?	41
Noul imperialism — atacul cu substanțe chimice otrăvitoare, prezentate în ambalaje viu colorate	6	Tabel cu aditivii antioxidanți	43
Hrana actuală — calul troian al industriei alimentare chimizate	6	E400-E499: agenții de vâscozitate, sărurile de topire, gelifiantii, fosfații, emulgatorii	46
Afacerile corporatiste — crimă organizată la nivel înalt..	7	E500-E599: sărurile și compușii lor	46
Ultimele zbateri ale Fiarei	7	Ce sunt acești aditivi?	46
Șantajul și cenzura cercetătorilor științifici	7	Tabel cu aditivii emulgatori, stabilizatori, antiaglomeranți, agenți de vâscozitate, săruri de topire și acidifianți	48
Cunoașterea adevărului înseamnă putere	8	E600-E699: intensificatorii de gust	77
Triunghiul antinutriției	9	Ce sunt intensificatorii de gust?	77
Capitolul 1		Glutamatul de sodiu și aspartamul - prezentare generală	78
ADITIVII - BOMBARDAMENTUL CHIMIC ASUPRA CELULELOR TRUPULUI NOSTRU	10	Glutamatul monosodic (E621, GMS)	79
Ce sunt aditivii?	10	Eticheta E621 (GMS)	79
Afacerea mondială a E-urilor	11	Jack Samuels, de la campania „Adevărul pe etichete” din SUA:	80
Astăzi mâncăm... hrană moartă	11	Soia procesată industrial este alimentul cu cea mai mare concentrație de glutamat	80
Aproape 70.000 de substanțe chimice ne intoxică în fiecare clipă	11	Mecanismul prin care acționează glutamații	80
„Argumente” pentru folosirea aditivilor chimici	12	Pericolele excitotoxinelor	81
Despre testele de toxicitate	12	„Riscurile” eliminării definitive a glutamatului	82
Codul numeric al aditivilor	12	Mărturii... ..	83
Despre efectele toxice ale aditivilor	14	Un alt atac asupra trupului nostru, pentru profit	83
Aditivii ascund defectele produselor	15	Tabel cu aditivii intensificatori de gust	85
Substanțele chimice numite aditivi ne influențează comportamentul	15	E700-E899: aditivi care nu sunt destinați alimentației umane (unii dintre acești aditivi se adaugă în furajele și hrana animalelor de fermă)....	88
Chiar și produsele „bio” conțin aditivi	16	E900-E999: agenți de tratare a făinii, gaze, îndulcitori artificiali, agenți de glazurare (aditivi care conferă luciu și strălucire, agenți de acoperire) ..	88
Aditivii pentru alimentația animală	16	E900-E915: agenții de glazurare	88
Aditivii și malnutriția	16	Tabel cu aditivii agenți de glazurare	89
Aditivii și hiperactivitatea în cazul copiilor	16	E916-E949: agenții de tratare a făinii, agenți de albire, adjuvanții, conservanții gazeoși, gazele de propulsare	91
Modul în care ne mint aditivii	17	Ce sunt acești aditivi?	91
E100-E199: coloranții	17	Tabel cu aditivii agenți de tratare a făinii, agenți de albire, adjuvanți, conservanți gazeoși, gaze de propulsare	92
Ce sunt coloranții?	17	E950-E999: îndulcitorii artificiali (edulcoranții)	95
Invazia coloranților sintetici	17	Ce sunt îndulcitorii?	96
Pericolul culorilor frumoase	18	Splenda (E955) — nimic splendid în ea!	96
Amestecurile înșelătoare	18	Alitumul	96
Tabel cu aditivii coloranți	20	Siropul de fructoză din porumb	97
E200-E299: conservanții	29		
Ce sunt conservanții?	29		
Conservarea, practică încă din cele mai vechi timpuri	29		
Metode actuale de conservare	29		
Efectele agenților conservanți	30		
Tabel cu aditivii conservanți	32		

Folosirea ciclamaților este din nou permisă!	97	Produsele pentru îngrijirea dinților și a gurii	218
Tabel cu aditivi îndulcitori artificiali	98	Ce înseamnă „F”	218
Drumul către iad este pavat cu aspartam — Nutradeath	100	Înălbirea dinților	218
Legea federală SUA împotriva genocidului	100	Apa de gură	219
Pentru obținerea aspartamului se utilizează metode de inginerie genetică	100	Deodorantele și antiperspirantele	219
Mecanismul de acțiune al aspartamului	101	Produsele pentru igiena intimă feminină	219
Capacitatea chelatoare a aspartamului	102	Produsele din bumbac modificat genetic	220
Efectele nocive ale acestei toxine au determinat apariția unei noi boli: boala aspartamului	103	Produsele pentru îngrijirea părului	220
Cine ne vrea moartea?	105	Balsamul de păr	220
Diverse declarații care acuză fraudă FDA în afacerea cu aspartamul	112	Spray-urile, gelurile și alte produse pentru aranjarea părului — o pseudofrumusețe plătită cu sănătatea noastră	221
Aspartamul este inclus în planul conspirației planetare care vizează un genocid biologic	115	Păr vopsit... mortal	222
Mărturii cutremurătoare despre aspartam	115	Produsele cosmetice pentru „îngrijirea” pielii	222
E1000-E1399: diverși aditivi (umectanți, enzime alimentare)	119	Produsele pentru bărbierit	223
E1400-E1499: amidonuri modificate	119	Parfumurile chimice care „împrespătează” aerul din camere	223
E1500-E1521: solvenți, suporturi pentru alți aditivi	119	Produsele pentru curățenia casnică și multiplele lor întrebuințări	224
Ce sunt acești aditivi?	119	Produsele pentru igienă sanitară conțin substanțe chimice super-ucigașe	224
Tabel cu aditivi umectanți, enzime alimentare, amidonuri modificate, solvenți, suporturi pentru alți aditivi	121	Soluțiile de curățare a covoarelor	224
Aditivii nedeclarați	126	Detergenții lichizi pentru vase	225
Ce sunt acești aditivi?	126	Soluțiile pentru spălarea podelelor și a gresiei	225
FDA aprobă pentru prima dată folosirea virusurilor ca aditivi în alimente!	126	Detergenții și balsamurile de rufe	225
Grăsimile saturate de tip trans	127	Hainele „curate” și toxinele care se ascund în ele	226
Mâncăruri fără grăsimi:	127	Tabel cu aditivi din produsele cosmetice și de curățenie casnică	227
Alți înlocuitori de grăsimi folosiți în produsele alimentare	127	Efectele nocive ale aditivilor alimentari (E-urilor) asupra trupului uman — sinteză	265
Aromatizanții chimici imită aroma naturală	128		
Lobby-urile bogătașilor fac legea	129	Capitolul 2	
Tipuri de aromatizanți	130	FAST-FOOD	266
Tabel cu aditivi alimentari care nu au un cod numeric	131	Hamburgerul — „mâncare din lada de gunoi”	266
Produsele cosmetice conțin aceleași substanțe nocive care sunt prezente în produsele de curățenie casnică!	212	Deciziile politice din lumea fast-food-ului	268
Termeni fără nici o semnificație reală	213	Legături ascunse între asociațiile comerciale	268
Nocivitatea	215	Istoria comună a industriei alimentare și a industriei tutunului	269
DEA, MEA, TEA, NDELA	215	Dobândirea influenței prin contribuții la campaniile politice	269
Aromele înșelătoare	216	Susținătorii comuni ai industriei tutunului și industriei alimentare	270
Parfumurile artificiale și efectele lor asupra sănătății	216	Metodele perverse de autoapărare ale industriei alimentare	270
Efectele toxinelor	216	Agresivitatea reclamelor	272
Produsele de igienă personală — toxine în plus pentru trup	217	Dezechilibrele hormonale datorate fast-food-ului	272
		Principalele victime: copiii	272
		Efectele fumatului	274

Capitolul 3

SUCUL MORTII — PERICOLUL ASCUNS

AL BĂUTURILOR GAZOASE	276
Conservanți	276
Siropul de glucoză	277
Inamicul smalțului dentar	277
Fracturile osoase și osteoporoza	277
Băuturile de tip cola „light”	277
Studiu epidemiologic relevant	278
Exces de calorii — apetit scăzut — deficit de nutrimente	278
Un american consumă într-un an peste 200 l de băuturi carbogazoase	279
Pesticide la cutie	279
Caloriile zero și obezitatea	280
Pericolul băuturilor „energizante”	280
Interzis copiilor sub șaisprezece ani	281
Sunteți cafeinoman?	281
Cauza calculilor renali	282

Capitolul 4

ALIMENTELE ADITIVATE ȘI MODIFICATE

GENETIC DEVIN MOARTE	283
Legumele și fructele — ce se ascunde sub aspectul lor de „prospețime”?	283
„Pâinea noastră cea de toate zilele”	284
Cerealele pentru micul dejun	285
Băuturile cu ciocolată	285
Sucurile de fructe	285
Produsele de patiserie „fast”	286
Pizza „ameliorată”	286
Și clătitele?!	286
Ciocolata	286
Dar biscuiții?	287
Chips-uri, snacks-uri și... Alzheimer.....	287
Laptele pasteurizat, omogenizat, sterilizat, ambalat, expirat... reambalat... expirat... reambalat...	287
Margarina.....	288
Brânzeturile ultrafiltrate	289
Deserturile lactate.....	289
Produsele aerate	290
Untul.....	290
Cremele tartinabile hidrogenate.....	291
Dulceața cu îndulcitori toxici	291
Compoturile gelificate.....	291
Ouăle	291
Românii se află sub regimul dictatorial al „iodării universale”	291
Ingrediente-fantomă din produsele comerciale	292

Trucuri comerciale	293
Hrana pentru copii	294

Capitolul 5

CEE A CE NE ASCUND ADESEA ETICHETELE	296
Misterele ingredientelor ascunse.....	296
Victimele reclamelor	296
Băutură carbogazoasă de tip cola light fără zahăr cu trei îndulcitori	297
Băutură „energizantă”	298
Brânză topită.....	298
Ciocolată.....	299
Pate vegetal.....	299
Gumă de mestecat fără zahăr, cu îndulcitori chimici și aromatizanți.....	300
Jeleuri.....	301
Condimente la plic	301
Biscuiți.....	302
Margarină.....	302
Înghețată	303
Ketchup	304
Suc din fructe, necarbogazos.....	304
Maioneză	305
Supă instant la plic.....	305
Muștar.....	306
Snacks	306
Croissant	307
Chips	307

Capitolul 6

IRADIEREA OMOARĂ HRANA NATURALĂ	308
În ce constă iradierea hranei?.....	308
Demonstrații științifice ale nocivității iradierii	310
Iradierea distruge conținutul de vitamine al alimentelor	310
Iradierea nu este o soluție pentru a preveni îmbolnăvirea datorată alimentelor infestate.....	311
Mascarea condițiilor neigienice	311
Iradierea contribuie la consolidarea industriei agricole și la planul de globalizare a hranei	311
Încălcarea dreptului la cunoaștere și la libera informare: FDA a influențat relaxarea regulilor de etichetare în ceea ce privește iradierea hranei	311
Cum rămâne cu dreptul nostru de a ști? FDA, consumatorii și minciuna de pe etichete.....	312
Cuptorul cu microunde: coacere împotriva naturii....	312
Cum funcționează cuptoarele cu microunde?.....	313
Reacția autorităților și a producătorilor	314
Boala microundelor	316

Studii și cercetări în domeniul microundelor.....	316
Sângele încălzit la microunde omoară pacienții	318
Alte modalități de folosire a microundelor.....	318

Capitolul 7

FLUORURAREA – OTRĂVIREA POPULAȚIEI,

SUB PRETEXT DE BINEFACERE.....	319
Ce sunt fluorul și fluorurile?.....	319
Societatea secretă a medicilor stomatologi	
Delta Sigma Delta	320
Emblema și simbolurile DSD.....	320
Fluorul: armă biologică	321
Publicitate și marketing de manipulare	324
Fluorul și bomba atomică.....	324
Fluorurarea apei potabile în diferite țări.....	327
Minciuna pro-fluorurare promovată prin reclamele pentru pasta de dinți.....	328
Manipularea Colgate.....	328
Efectele nocive ale fluorului — substanță chimică activă biologic.....	329
Fluoroza dentară.....	332
Băuturile cu fluor și fluoroza dentară	332
Îndopați cu fluor prin alimentele procesate	332
Medicamentele fluorurate sau epoca profiturilor înfloritoare.....	333
Apa vieții sau apa morții?	333
Politețea surăzătoare a morții.....	333
Pesticidele fluorurate	334
Carburanții pe bază de fluor	334
Declarații și dovezi științifice despre nocivitatea fluorului	334
ADA (Asociația Americană a Dentistilor) recunoaște ..	338
Concluzii care spulberă poveștile de adormit...conștiința	339

Capitolul 8

CRIMINALITATEA CONȘTIENȚĂ

A INDUSTRIEI FARMACEUTICE ȘI

A SISTEMULUI POLITIC CONTINUĂ ȘI PRIN

VACCINURILE CU MERCUR	340
Epidemia genocidală	340
Amalgamul dentar.....	340
Mercurul și alte toxine amenință viața din zona arctică.....	342
Efectele nocive ale mercurului.....	342
Miturile false ale vaccinării.....	342
Holocaustul crește o dată cu fiecare injectare.....	343
Compoziția unui vaccin	344
Istoria timerosalului	345
Program comparativ de vaccinare	

în SUA (1983/2007)	346
Provocare cu vaccinuri.....	347
Întâlnirea secretă de la Simpsonwood	348
Marșul Green Our Vaccines din Washington DC.....	351

Capitolul 9

CONTAMINAREA ALIMENTELOR CU CLOR, CU

METALE (ALUMINIU, PLUMB, CADMIU) ȘI ALTE

IMPURITĂȚI DIN AMBALAJE

Aluminiul - substanță toxică prezentă în viața noastră.....	354
Efectele nocive ale aluminiului	355
Plumbul	356
Cadmiul	356
Clorul: în piscină, dar și în cola dietetică.....	356
Impuritățile din ambalaje intră în contact cu alimentele și le contaminează	357

REMEDII PERFECT NATURALE CARE POT

FI FOLOSITE CU EFICIENȚĂ MAXIMĂ ÎN

CONTRACARAREA EFECTELOR NOCIVE ALE

ADITIVILOR.....

Plante cu efect imunostimulant.....	358
I. Cele mai reprezentative plante cu efect imunostimulant.....	358
II. Alte plante cu efect imunostimulant.....	360
III. Amestecuri de plante cu efect imunostimulant....	362
Plante cu acțiune depurativă antitoxică, detoxifiantă.....	362
Alimente cu acțiune depurativă	376
Alte plante cu efect de purificare a organismului.....	376
Remedii naturale în cazul unor intoxicații	377

INDEXUL ADITIVILOR DIN TABELE

Indexul aditivilor alimentari care au cod numeric.....	379
Indexul aditivilor alimentari care nu au un cod numeric.....	382
Indexul aditivilor din produsele cosmetice	386

GLOSAR DE TERMENI.....

ABREVIERI.....

BIBLIOGRAFIE